HỒNG YẾN
(Biên soạn)

Thực đơn dinh dưỡng CHO BÉ TỪ 1 ĐẾN 3 TUỔI



NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 1 - 3 TUỔI

HỒNG YẾN (biên soạn)

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG

Chương I

NHU CẦU DINH DƯỠNG CHO TRẺ TỪ 1 — 3 TUỔI

I. XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO TRẺ

Nhu cầu về dinh dưỡng ở lứa tuổi 1 - 3 tính theo trọng lượng cơ thể cao hơn so với người lớn. Tuy nhiên, do bộ máy tiêu hóa chưa hoàn chỉnh nên trẻ rất dễ bị rối loạn tiêu hóa nếu nuôi dưỡng không đúng. Còn nếu ăn không đủ, trẻ sẽ bị suy dinh dưỡng.

Về năng lượng, trẻ cần khoảng 100 - 110 Kcal/kg cân nặng mỗi ngày, được cung cấp qua các bữa ăn như bột, cháo, cơm nát, bún... nấu với các loại thức ăn cung cấp chất đạm như: thịt, trứng, cá, tôm, cua, đậu, đỗ, lạc vừng. Ngoài ra, dầu mỡ trong bữa ăn cũng là nguồn cung cấp năng lượng quan trọng. Một ngày trẻ nên ăn 150 - 200 g gạo, nếu đã dùng bún, mỳ, phở thì rút bớt gạo đi.

1. CHẤT ĐẠM

Chất đạm cấu tạo tế bào, là thành phần của các hoóc môn, tham gia vào các quá trình chuyển hóa trong cơ thể, giúp trẻ tăng trưởng và phát triển trí

não. Nếu chế độ ăn thiếu chất đạm, trẻ sẽ còi cọc, chậm lớn, kém thông minh. Nhưng ăn quá nhiều chất đạm cũng không tốt vì sẽ gây gánh nặng cho thận, lại gây táo bón. Trong bữa ăn, đạm chỉ được hấp thu tốt nhất khi có tỷ lệ cân đối với bột đường và chất béo. Vai trò của rau xanh cũng rất quan trọng, việc thiếu rau xanh sẽ hạn chế hấp thu đạm.

Trẻ cần 2 - 2,5 g đạm/kg cân nặng mỗi ngày. Số gam đạm trong 100 gam thực phẩm là: thịt lợn hoặc thịt bò, thịt gà nạc có 20 - 21 g; cá, tôm cua (đã trừ phần thải bỏ) 16 - 18 g; trứng gà (vịt) 13-14 g; đậu phụ 9 g. Như vậy, một ngày trẻ cần khoảng 120 - 150 g thịt hoặc 150 - 200 g cá, tôm hoặc 300 g đậu phụ, nếu ăn trứng thì một quả trứng gà có lượng đạm tương đương với 30 g thịt nạc.

2. CHẤT BÉO

Dầu và mỡ cung cấp năng lượng trong bữa ăn của trẻ, làm cho thức ăn lỏng mềm, tạo cảm giác ngon miệng. Nó cũng là dung môi hòa tan các vitamin tan trong dầu như vitamin A, D, E, K. Các vitamin này chỉ hấp thu được khi chế độ ăn có đủ dầu mỡ. Ở lứa tuổi 1 - 3, trẻ cần khoảng 30 - 40 g dầu mỡ một ngày, cụ thể một bát bột hoặc cháo cần cho 1 - 2 thìa

cà phê dầu hoặc mỡ. Nếu trẻ đã ăn cơm thì cho dầu và mỡ vào xào, rán thức ăn.

Nên cho trẻ ăn cả dầu và mỡ, nhất là mỡ các loại gia cầm như gà, ngan, vịt... vì chúng chứa nhiều axit béo chưa no cần thiết cho sự phát triển của trẻ, nhất là các tế bào não.

3. CÁC VITAMIN

Vitamin A cần cho sự tăng trưởng, bảo vệ da, niêm mạc, tăng sức đề kháng của cơ thể, chống các bệnh nhiễm khuẩn, bảo vệ mắt, chống quáng gà và các bệnh khô mắt. Nhu cầu vitamin A ở lứa tuổi này là 400 mcg/ngày. Vitamin A có nhiều trong gan, trứng, sữa, dầu gan cá, gan cá biển; dầu cọ, dầu đậu tương, dầu ngô, đu đủ, xoài, cà rốt, bí ngô, gấc, rau ngót, rau muống, rau giền.

Vitamin D giúp cơ thể hấp thu canxi, phốt pho để duy trì và phát triển hệ xương, răng vững chắc, chống bệnh còi xương ở trẻ em. Nhu cầu vitamin D là 400 UI/ngày.

Vitamin C tăng cường hấp thu sắt, chống bệnh thiếu máu, giữ cho thành mạch vững chắc, chống bệnh chảy máu chân răng. Nhu cầu vitamin C là 30 60 mg/ngày.

4. CÁC CHẤT KHOÁNG

Canxi, phốt pho giúp cho việc tạo xương, tạo răng, đảm bảo chức năng thần kinh và sự đông máu bình thường. Mỗi ngày trẻ cần 500-600 mg canxi. Chất này có nhiều trong sữa, các loại tôm, cua, cá, trai, ốc... Phốt pho có nhiều trong các loại cây ngũ cốc. Giữa canxi (CA) và phốt pho (P) phải có một tỷ lệ thích hợp thì trẻ mới hấp thu được. Tỷ lệ CA/P trong sữa mẹ là phù hợp nhất (bằng 1/1.5) nên trẻ bú sữa mẹ ít bị còi xương hơn trẻ uống sữa bò.

Canxi và phốt pho muốn hấp thu và chuyển hóa được lại phải có vitamin D, có rất ít trong thức ăn (sữa mẹ, lòng đỏ trứng và gan). Dưới tác dụng của ánh nắng mặt trời vào buổi sáng, tiền vitamin D ở dưới da sẽ chuyển thành vitamin D. Cho nên muốn phòng chống còi xương ở trẻ, ngoài việc ăn uống đầy đủ, phải cho trẻ ra ngoài trời tắm nắng vào buổi sáng.

Sắt rất cần cho sự tạo máu để phòng chống thiếu máu. Nó còn tham gia vào thành phần các men ôxy hóa khử trong cơ thể. Sắt có nhiều trong các loại thức ăn động vật như tim, gan, thận, đậu, đỗ và các loại rau có màu xanh thẫm. Sắt trong thức ăn động vật dễ hấp thu hơn trong thực vật; nhưng các loại rau

xanh lại chứa nhiều vitamin C, giúp tăng cường hấp thu sắt. Vì vậy, nên cho trẻ ăn cả 2 loại.

Kẽm giúp chuyển hóa năng lượng và hình thành tổ chức. Kẽm tham gia vào các men chuyển hóa trong cơ thể, giúp trẻ ăn ngon miệng và phát triển tốt. Khi bị thiếu kẽm, trẻ thường kém ăn, rối loạn vị giác, chậm liền vết thương, rối loạn giấc ngủ, chậm phát triển về chiều cao. Kẽm có nhiều trong các loại thức ăn động vật như thịt, cá; các loại nhuyễn thể như trai, hến, sò huyết. Các loại ngũ cốc, rau quả cũng chứa nhiều kẽm nhưng giá trị sinh học thấp hơn.

Ngoài các chất dinh dưỡng đã nêu ở trên, cơ thể trẻ còn cần các chất xơ giúp đưa nhanh chất thải ra khỏi đường tiêu hóa, phòng chống táo bón. Chất này có nhiều trong rau xanh và quả chín.

Trẻ 1 - 3 tuổi cần uống mỗi ngày 1 - 1,2 lít nước. Nên uống nước đun sôi để nguội, nước quả, nước rau luộc..., không nên dùng các loại nước ngọt có ga.

II. AN TOÀN THỰC PHẨM

Thịt cá, rau quả phải tươi sống, đảm bảo an toàn không thuốc trừ sâu hay hóa chất.

Thức ăn chế biến sẵn như xúc xích, cá mòi, ruốc, phô mai, sữa chua... nên lựa chọn thương hiệu uy tín về chất lượng cũng như về an toàn thực phẩm.

Thức ăn nấu chín nên ăn ngay. Nếu chưa dùng phải đậy nắp và để tủ lạnh, khi dùng phải nấu lại vì có một số vi khuẩn vẫn phát triển ở nhiệt độ 5 - 10 độ C.

Thịt, cá và rau quả cần rửa sạch dưới vòi nước chảy, không nên cắt nhỏ và ngâm trong nước vì sẽ làm mất đi một số vitamin tan trong nước (vitamin C, nhóm B, axit folic...). Riêng rau củ như khoai tây, cà rốt thì nên rửa nhẹ nhàng trong chậu nước sau khi đã gọt vỏ để giảm thiểu vitamin hòa tan vào nước vì các vitamin thường nằm ngay dưới lớp vỏ...

Thức ăn của trẻ cần chế biến từ mềm đến cứng, từ ít đến nhiều để trẻ quen dần. Nên thái, băm từ rất nhỏ đến nhỏ vừa; nấu từ rất mềm đến mềm vừa đến cứng để tạo cảm giác ngon miệng và giúp răng lợi, cơ nhai, cơ tiêu hóa phát triển.

Thường xuyên thay đổi cách chế biến để tạo cảm giác ngon miệng.

Hạn chế cho trẻ ăn đồ ngọt (bánh kẹo). Chỉ nên cho trẻ ăn bánh, kẹo sau bữa ăn.

Sau khi cai sữa cần có chế độ ăn riêng cho trẻ, không bắt trẻ ăn chung quá sớm với người lớn sẽ ảnh hưởng tới tiêu hóa của trẻ.

III. GIỜ ĂN

Khoảng cách giữa các bữa ăn của trẻ (từ 1 - 3 tuổi) là từ 3 - 4 tiếng.

Giờ ăn lý tưởng nhất là bắt đầu lúc 6h sáng và kết thúc lúc 20h, tức là trẻ được ăn 6 bữa một ngày trong đó có 2 bữa chính (11h và 16h30 - 17h).

Bữa muộn nhất chỉ nên cho trẻ uống sữa, chứ không nên cho ăn các loại thực phẩm khác vì sẽ khiến dạ dày phải hoạt động, gây khó ngủ.

Bữa sáng nên cho trẻ ăn đủ 3 nhóm: tinh bột (một bát mỳ, phở, bún, súp), sữa và một chút hoa quả.

Nếu trẻ không bú mẹ thì bạn nên cho trẻ ăn thêm 200 – 250ml sữa vào mỗi đêm. Nếu không muốn trẻ ăn đêm thì bạn nên lui thời gian cho trẻ ăn bữa cuối lại hoặc bắt đầu bữa đầu tiên sớm hơn.

IV. NHỮNG ĐIỂM CẦN LƯU Ý KHI NUÔI DƯỠNG TRẺ TỪ 1 - 3 TUỔI

Thức ăn của trẻ cần chế biến từ mềm đến cứng, từ ít đến nhiều để trẻ quen dần. Tuy nhiên ở lứa tuổi

này trẻ đã mọc răng hàm, cần tạo điều kiện cho trẻ luyện răng, luyện cơ nhai. Do vậy không cần thiết phải cho mọi thức ăn vào máy xay sinh tố nghiền nát mà nên thái, băm từ rất nhỏ đến nhỏ vừa; nấu từ rất mềm đến mềm vừa đến cứng để tạo cảm giác ngon miệng và giúp răng lợi, cơ nhai, cơ tiêu hóa phát triển.

Sau khi cai sữa cần có chế độ ăn riêng cho trẻ, không bắt trẻ ăn chung quá sớm với người lớn sẽ ảnh hưởng tới tiêu hóa của trẻ. Thường xuyên thay đổi cách chế biến để tạo cảm giác ngon miệng.

Hạn chế cho trẻ ăn đồ ngọt (đường, bánh kẹo). Đường ngọt làm cho trẻ có cảm giác no giả tạo nên không muốn ăn các thức ăn khác, mặt khác nó còn ứ lại trong miệng rồi chuyển thành axit dễ làm hỏng răng. Chỉ nên cho trẻ ăn bánh, kẹo sau bữa ăn.

Chương II

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO BÉ TỪ 1 — 2 TUỔI

CHÁO SƯỜN, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Sườn nạc	100g
Đậu Hà Lan tươi	10g
Dầu	10g
Nước mắm, hành củ	
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Sườn chặt miếng nhỏ. Đậu Hà Lan ngâm lột vỏ. Củ hành lột vỏ, cắt mỏng, phi vàng với 1 muỗng cà phê dầu. Sườn nấu với nước hầm mềm, gỡ thịt nạc, xé nhỏ. Cho cháo vào khuấy với nước sườn hầm thịt xé, đậu Hà Lan. Nêm lại vừa ăn. Cho ra chén. Để hành phi lên, dùng nóng, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO THỊT HEO, RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt heo nạc	30g
Rau muống	30g
Dầu ăn	10g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt heo băm nhuyễn, rau muống xắt nhuyễn. Thịt heo xào với 1 muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau muống vào. Nấu cho chín thịt, rau nêm nếm cho vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

CHÁO THỊT GÀ, NẤM RƠM

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt gà	30g
Nấm rơm	30g
Dầu	10g
Nước	300ml

Nước mắm, hành ngò

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt gà cắt nhỏ, nấm xắt mỏng. Phi 1 muỗng cà phê dầu hành xào thịt gà, nấm rơm, thêm chút nước mắm hoặc muối i-ốt. Cháo nấu chín nhừ cho thịt gà và nấm rơm vào, nấu sôi lên và nêm lại cho vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống, cho 1 muỗng cà phê dầu ăn vào.

CHÁO ẾCH, RAU DỀN

Nguyên liệu:

Gạo	25g
Thịt ếch	40g
Rau dền	30g
Dầu	10g
Nước	300ml

Hành, nước mắm

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt ếch bằm nhỏ. Rau dền rửa sạch, cắt nhỏ. Thịt ếch xào với 1 muỗng cà phê dầu hành. Cháo chín nhừ cho rau vào, để sôi lại cho chín rau. Cho thịt ếch vào cháo, nêm lại cho vừa ăn, múc ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO LƯƠN, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt lươn	30g
Cà rốt	30g
Nước	300ml

Hành, nước mắm

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra. Cà rốt cắt hạt lựu nhỏ. Lươn đã chín, gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi 1 muỗng cà phê dầu. Cà rốt cho vào cháo nấu mềm. Cho lươn vào cháo nêm vừa ăn. Trút ra chén, có thể nêm hành nếu trẻ thích.

CHÁO ĐẬU HŨ, RAU ĐAY

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Đậu hũ	40g
Rau đay	20g
Dầu	10g
Nước	300ml

Nước mắm hoặc muối

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Cho đậu hũ và rau đay vào nồi cháo đã nhừ, đun sôi khoảng 3 -5 phút, nêm nước mắm, dầu ăn.

CHÁO LẠP SƯỜN, NGÓ SEN

Nguyên liệu:

Gạo nếp	30g
Lạp xường	50g
Ngó sen tươi	100g
Muối	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt lợn băm nhỏ, rau cải cắt thành sợi dài. Đợi cháo chín, cho thịt, cho rau vào nấu nhừ, cho muối vừa và mỡ lợn vào.

CHÁO TÔM, BÔNG BÍ

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Tôm đã lột vỏ	20g
Bông bí	20 g

Dầu ăn	5g
Muối	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Tôm rửa sạch, băm nhuyễn, bông bí bỏ nhuỵ, bỏ đài, bỏ cuống rửa sạch, băm nhuyễn. Cho bông bí vào nồi cháo đã nấu nhừ, đun sôi cho tôm vào, đun sôi, khi tôm chuyển sang màu đỏ, cho dầu ăn vào nêm muối (nêm nhạt).

CHÁO CÁ DIÊU HỒNG, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Cá diêu hồng	30g
Cà rốt, cà chua	30g
Dầu	10g
Nước	300ml
Hành, nước mắm	

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Róc cá lấy phần nạc, băm nhuyễn, cà chua bỏ vỏ, hạt, băm nhuyễn, tỏi băm nhuyễn.

Cho dầu vào chảo, phi thơm tỏi rồi cho cá vào xào chín, cho cà chua vào xào sơ, cuối cùng cho tất cả vào nồi cháo đã nấu chín, đun sôi, nêm nước mắm.

CHÁO TRAI, HÀNH RĂM

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt trai	40g
Dầu	10g
Nước	300ml

Hành răm, nước mắm

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Trai đem luộc há miệng, vớt ra nhặt lấy ruột, bóp bỏ phần đất rồi rửa sạch, băm nhỏ. Gạo vo sạch cho vào nồi nấu nhừ thành cháo. Đem xào thịt trai với hành cho dậy mùi thơm rồi đổ vào nồi cháo đã chín nhừ, đun cho cháo sôi đều, cho hành răm vào quấy đều. Bắc ra, đổ cháo ra bát cho trẻ ăn lúc nóng khỏi bị tanh.

CHÁO THỊT BÒ, RAU CẢI

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt bò	30g

Rau cải	30g
Dầu ăn	10g
Nước mắm	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt bò băm nhuyễn, rau cải xắt nhuyễn. Thịt bò xào với 1 muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau cải vào. Nấu cho chín thịt, rau nêm nếm cho vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

CHÁO TRAI, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt trai	30g
Rau ngót	30g
Dầu ăn	10g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt trai bóp muối rửa sạch, băm nhuyễn, rau ngót xắt nhuyễn. Thịt trai xào với 1

muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau ngót vào. Nấu cho chín thịt, rau nêm nếm cho vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

CHÁO GAN GÀ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Gạo nếp	30g
Gan gà	02 cặp
Cà rốt	30g
Dầu	10g
Nước	300ml
Muối, mỡ lợn	

Cách làm:

Gan gà rửa sạch ướp mắm muối. Gạo vo sạch nấu nhừ. Cà rốt cạo vỏ thái chỉ. Cháo chính cho gan gà vào nấu sôi, bỏ cà rốt vào, trước khi bắc ra nêm muối cho vừa. Dùng khi còn nóng.

CHÁO TRỨNG CÚT, BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Trứng cút	30 g
Bí đao	25 g
Dầu	10g

Nước	300ml
Nước mắm	

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Bí đao gọt vỏ, rửa sạch, băm nhuyễn. Trứng cút đập ra chén đánh tan. Cho bí đao vào nồi cháo đã nấu nhừ, nấu chín bí rồi cho trứng cút vào, khuấy đều, trứng chín nhắc nồi xuống, nêm nước mắm, cho dầu vào ăn.

CHÁO ĐẬU ĐÁ

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Đậu đỏ	20g
Đường cát vàng	10g
Vani	2g

Cách làm:

Gạo vo sạch, gạo và đậu đỏ để từng loại riêng biệt. Cho đậu đỏ vào nồi, rồi cho vào đó một lượng nước vừa đủ, nấu cho đến khi đậu đỏ mềm nhừ, cho gạo vào, để lửa lớn đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu cho đến khi gạo thật nhừ. Nêm đường hơi ngọt, cho một ít vani vào cho thơm, đun sôi lần nữa là có thể dùng được.

CHÁO ĐẬU XANH, CÀ RỐT, ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Cà rốt	10 g
Hạt đậu Hà Lan	10g
Đậu xanh	20g
Dầu ăn	5ml
Muối	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, ngâm. Cho đậu đỏ vào nồi, rồi cho vào đó một lượng nước vừa đủ, nấu cho đến khi đậu đỏ mềm nhừ, cho gạo vào, để lửa lớn đun sôi, vặn nhỏ lửa nấu cho đến khi gạo thật nhừ. Nêm đường hơi ngọt, cho một ít vani vào cho thơm, đun sôi lần nữa là có thể dùng được.

CHÁO ẾCH, RAU MỒNG TƠI

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt ếch	30g
Rau mồng tơi	30g
Dầu	10g

Nước	300ml
Hành, nước mắm	

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo: Thịt ếch bằm nhỏ. Rau mồng tơi rửa sạch, cắt nhỏ. Thịt ếch xào với 1 muỗng cà phê dầu hành. Cháo chín nhừ cho rau vào, để sôi lại cho chín rau. Cho thịt ếch vào cháo, nêm lại cho vừa ăn, múc ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO BÍ ĐỎ, ĐẬU PHỘNG

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Đậu phộng	30g
Bí đỏ	30g
Nước	300ml
Nước mắm	5g
Hành	5g

Cách làm:

Đậu phộng: ngâm nước nóng, bóc vỏ, giã hoặc xay nhuyễn. Gạo vo sạch nấu cháo. Bí đỏ cắt hột lựu. Cho bí đỏ vào nấu với cháo. Cháo chín nhừ, cho đậu phộng vào nấu tiếp cho thật chín, nêm lại cho vừa ăn.

CHÁO ĐẬU HŨ, RAU NGÓT

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Đậu hũ	50g
Rau ngót	30g
Dầu	5g
Nước	300ml
Nước mắm	5g
Hành	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Đậu hũ cắt hột lựu. Rau ngót cắt nhuyễn. Cho rau ngót vào cháo nấu chín rau. Để đậu hũ vào, nêm vừa ăn. Khi sôi lại cho hành vào trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO GAN, CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Gan	30g
Cà chua	30g
Dầu	10g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Gan rửa sạch, cắt nhỏ, ướp chút nước mắm. Cà chua bỏ hột, cắt hột lựu. Bắc chảo phi 1 muỗng cà phê dầu, hành cho thơm: để gan, cà chua vào xào qua. Cho gan, cà chua đã chín nhừ, nêm lại vừa ăn, cho hành vào, trút ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO CÁ, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Cá nạc	30g
Cà rốt	30g
Dầu	10g
Hành	5g
Nước mắm	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Cá luộc chín vớt ra, ướp nước mắm hành tiêu. Cà rốt cắt hạt lựu thật nhỏ. Cà rốt cho vào

cháo nấu mềm. Cho cá vào, nêm nhạt trút ra chén, cho 2 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO TÔM, RAU DỀN

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Tôm tươi	30g
Rau dền	30g
Dầu	10g
Nước mắm	5g
Hành	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Tôm xắt nhỏ; rau dền xắt nhuyễn. Cháo nấu nhừ, cho rau dền vào. Lấy 1 muỗng cà phê dầu phi hành thơm, xào tôm, nêm chút nước mắm. Cho tôm vào cháo, nêm lại vừa ăn. Múc cháo ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu, dùng nóng.

CHÁO CUA, BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt cua	30g

Bí đỏ	30g
Dầu	10g
Nước mắm	5g
Hành	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Bí đỏ cắt hột lựu. Bí đỏ cho vào cháo nấu mềm. Phi 1 muỗng cà phê dầu hành, xào thịt cua. Cho vào cháo nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống. Trút ra chén thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO SƯỜN, TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Mua một chén đầy cháo sườn nấu sẵn

Lòng đỏ trứng gà: 1quả

Cách làm:

Nấu sôi cháo lại. Lấy lòng đỏ trứng gà đánh tan, chế từ từ vào cháo. Đây là món ăn buổi sáng khi bạn không kịp làm đồ ăn để thay đổi khẩu vị của trẻ. Chú ý các loại cháo sườn bán sẵn, thường loãng, ít năng lượng và chất đạm vì vậy bạn nên bỏ thêm lòng đỏ trứng gà.

CHÁO THỊT ẾCH, CẢI THÌA

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Lá cải thìa băm nhuyễn	10 g
Thịt ếch lóc nạc băm nhuyễn	20 g
Dầu ăn	5g

Cách làm:

Cho thịt vào nước, hòa cho thịt tan đều, bắc lên bếp nấu chín. Thịt chín cho rau vào nấu sôi khoảng 2 phút. Nhắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút). Cho bột gạo vào khuấy đều cho cháo thật mịn. Bột tan cho dầu ăn vào khuấy đều.

CHÁO CÁ THU, RAU MUỐNG

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Rau muống cắt nhuyễn	10 g
Cá thu lóc nạc băm nhuyễn	20 g
Dầu ăn	5g

Cách làm:

Cho ít nước vào cá thu hòa cho cá tan đều. Bắc dầu lên bếp, cho ít đầu hành trắng băm nhuyễn vào phi cho thơm, cho cá vào xào, cho nước vào đun sôi. Nước

sôi cho rau vào nấu chín, nhắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút). Cho bột gạo vào khuấy đều.

CHÁO SƯỜN, KHOAI TÂY, CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Sườn nạc	100g
Khoai tây	10g
Cà rốt	10 g
Dầu	10g
Nước mắm	5g
Hành củ	5g
Nước	300ml .

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Sườn chặt miếng nhỏ. Khoai tây, cà rốt gọt vỏ thái nhỏ, luộc chín. Sườn nấu với nước hầm mềm, gỡ thịt nạc, xé nhỏ. Cho cháo vào khuấy với nước sườn hầm thịt xé, khoai tây cà rốt. Nêm lại vừa ăn. Cho ra chén, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CHÁO TÔM - ĐẬU XANH - BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Bí đỏ băm nhuyễn	20 g

Đậu xanh hấp chín tán nhuyễn	20 g
Tôm tươi băm nhuyễn	20 g
Dầu	5 g

Cách làm:

Cho bí đỏ và tôm vào nước. khuấy cho tan đều, bắc lên bếp nấu chín. Nhắc xuống để nguội bớt. Cho bột gạo và đậu xanh đã chín vào khuấy cho cháo thật mịn. Bột tan cho dầu ăn vào khuấy đều.

CHÁO THỊT BÒ - CẢI THẢO

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Cải thảo cắt nhuyễn	10 g
Thịt bò băm nhuyễn	20 g
Dầu	5 g

Cách làm:

Cho thịt bò và cải vào nước, hòa cho thịt tan đều, bắc lên bếp nấu chín. Nhắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút). Cho bột gạo vào khuấy cho cháo thật mịn. Bột tan cho dầu vào khuấy đều.

CHÁO CÁ BASA - RAU ĐAY

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Lá rau đay băm nhuyễn	10 g

Cá basa lóc nạc băm nhuyễn	20 g
Dầu ăn	5 g

Cách làm:

Cá hòa với 1/3 chén nước đánh tan (để khi nấu sôi cá không bị vón cục). Cho rau, cá tán nhuyễn vào 2/3 chén nước còn lại, bắc lên bếp nấu chín. Nhắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút). Cho từ từ bột gạo vào khuấy đều tay cho đến khi hết lượng bột. Bột đã tan, mịn cho dầu ăn vào trộn đều và cho bé thưởng thức.

CHÁO THỊT HEO - BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Bí đỏ cắt nhuyễn	20 g
Thịt heo nạc băm nhuyễn	20 g
Dầu	5 g

Cách làm:

Cho bí đỏ và thịt vào nước, khuấy cho tan thịt, bắc lên bếp nấu chín. Nhắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút).Cho bột gạo vào khuấy cho cháo thật mịn. Bột tan cho dầu ăn vào khuấy đều.

CHÁO ĐẬU HŨ - ĐẬU XANH - BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Bột gạo dinh dưỡng	20 g
Đậu hũ non băm nhuyễn	20 g
Đậu xanh không vỏ	20 g
Bí đỏ băm nhuyễn	20 g
Dầu	5 g

Cách làm:

Bí đỏ, đậu xanh hấp chín tán nhuyễn với 1/3 chén nước. Đậu hũ non tán nhuyễn với 2/3 chén nước còn lại. Trộn hai hỗn hợp trên lại với nhau, trộn đều, bắc lên bếp nấu chín. Nhắc xuống để nguội bớt (khoảng 2 phút). Cho từ từ bột gạo vào khuấy đều tay cho đến khi hết lượng bột. Bột đã tan, mịn cho dầu ăn vào trộn đều và cho bé ăn.

CHÁO ÓC HEO - ĐẬU HÀ LAN

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Óc heo	30g
Đậu Hà Lan	30g
Dầu ăn	2,5g
Nước mắm hoặc muối i-ốt	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch với đậu Hà Lan đã ngâm bóc vỏ, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ. Óc heo bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài muỗng nước cho vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Nên nêm nhạt. Có thể cho chút hành ngò nếu trẻ thích. Đổ cháo ra chén cho 1/2 muỗng dầu ăn.

CHÁO GAN GÀ - KHOAI LANG BÍ

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Gan gà	30g
Khoai lang bí	30g
Dầu ăn	10g
Nước mắm hoặc muối i-ốt	5g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Gan gà bằm nhuyễn sau khi lạng hết màng xơ. Lấy một miếng khoai luộc, khoai hấp tán nhuyễn với vài muỗng nước cháo. Cho gan và khoai tán vào cháo đã chín, cho sôi lại trong 2-3 phút. Nên nêm nhạt. Đổ cháo ra chén và thêm 2 muỗng dầu ăn. Cho chút hành ngò tán nhuyễn nếu bé thích.

CHÁO CẬT - CẢI THẢO

Nguyên liệu:

Gạo tẻ (1 nắm tay vừa)	20 g
Cật heo băm	100g
Cải thảo	10g
Dầu ăn, mắm hoặc muối	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Cật cắt bỏ phần lõi trắng, rửa sạch, băm nhuyễn. Cải thảo rửa qua nước muối loãng, băm nhuyễn.

Hòa cháo đặc trong 100 ml nước (khoảng 1/2 bát), cho cật vào, bắc lên bếp nấu sôi 5 phút. Nêm nhạt bằng nước mắm hoặc muối, sau đó cho cải thảo vào, khuấy đều, đậy nắp đun khoảng 3 phút. Tắt bếp, đợi cháo hơi nguội rồi thêm vào 1,5 thìa súp dầu ăn, khuấy đều.

CHÁO TÔM - CẢI XANH

Nguyên liệu:

Gạo tẻ	25g
Tôm	20g
Cải xanh	10g

Dầu ăn, mắm hoặc muối.

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Tôm bóc vỏ, bỏ đầu, đuôi, chỉ đen, băm nhuyễn. Cải xanh rửa sạch, thái thật nhuyễn hoặc băm nhỏ. Hòa cháo đặc và tôm trong 1/2 bát nước, bắc lên bếp nấu sôi 2-3 phút. Nêm nước mắm hoặc muối, cho tiếp rau cải xanh vào, đảo đều, tắt bếp. Nếu muốn giảm vị nồng của cải, đun thêm 2-3 phút. Để cháo hơi nguội, rưới 1,5 thìa súp dầu ăn vào cháo, khuấy đều.

CHÁO THỊT HEO - ĐẬU CÔVE

Nguyên liệu:

Gạo tẻ	25g
Thịt heo	50g
Đậu cô ve	30g
Dầu ăn, mắm hoặc muối	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Thịt heo và đậu cô ve băm nhuyễn. Hòa cháo đặc và thịt heo trong 1/2 bát nước, bắc lên bếp nấu sôi khoảng 2 phút, nêm nhạt bằng nước mắm hoặc muối. Sau đó cho đậu cô ve vào khuấy đều, đậy nắp đun thêm 7 phút là được. Để cháo nguội bớt rồi cho thêm 1,5 thìa súp dầu ăn vào khuấy đều.

Để đậu cô ve chín mềm mà không mất vitamin, bạn nên đậy nắp kín trong khi đun.

CHÁO TÔM — BÍ ĐỎ

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Tôm đã lột vỏ	20g
Bí đỏ	20 g
Dầu ăn	5g
Muối	2g

Cách làm:

Gạo vo sạch. cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Tôm rửa sạch, băm nhuyễn. Bí đỏ xắt hạt lựu, nấu chín. Cho bí đỏ vào nồi cháo đã nấu nhừ, đun sôi cho tôm vào, đun sôi, khi tôm chuyển sang màu đỏ, cho dầu ăn vào nêm muối (nêm nhạt).

CHÁO CẬT HEO - CẢI TRẮNG

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Cật heo	30g
Cải trắng (cải bắc thảo)	30g
Dầu ăn	10g
Nước mắm hoặc muối iod	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Cật heo xắt mỏng, nhỏ. Cải bắc thảo xắt nhuyễn. Cho cật heo và cải vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Cho thêm hành ngò nếu bé thích. Đổ cháo ra chén, cho thêm 2 muỗng dầu ăn.

CHÁO LƯƠN — RAU DỀN

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt lươn	30g
Rau dền	30g
Dầu	10g
Hành	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Lươn làm sạch, thả vào cháo luộc chín, vớt ra. Rau dền băm nhuyễn. Lươn: đã chín, gỡ lấy nạc, ướp chút nước mắm, xào với hành phi 1 muỗng cà phê dầu. Rau dền: cho vào cháo nấu mềm. Cho lươn vào cháo nêm vừa ăn. Trút ra chén, có thể nêm hành nếu trẻ thích.

CHÁO CÁ RÔ PHI

Nguyên liệu:

Gạo	30 g
Thịt cá	50g
Dầu ăn	10g
Hành lá, thì là	5g
Mắm, gia vị	5g

Cách làm:

Cá rô phi chọn con to mình dày, đánh vẩy, làm sạch lọc lấy thịt. Xương cá cho vào lọc lấy nước. Gạo vo sạch cho vào nước luộc cá ninh nhừ. Thịt cá băm nhỏ, phi thơm hành cho thịt cá vào xào. Khi cháo đã nhừ, đổ thịt cá vào, cho hành thì là, nước mắm.

CƠM NHÃO ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Gạo tẻ ngon	200g
Đậu phụ	150g
Rau xanh	100g

Một lượng vừa phải nước thịt (nước xương, nước luộc gà)

Cách làm:

Gạo đãi sạch, cho vào thố, đổ ít nước vào, cho vào chõ hấp chín mềm. Rau xanh rửa sạch, băm nhỏ;

đậu phụ luộc qua rồi thái nhỏ. Cho cơm vào nồi, đổ nước thịt vào nấu mềm, sau đó cho đậu phụ đã thái và bột rau vào nấu chín, múc ra để nguội cho bé ăn.

CƠM NHÃO THỊT BĂM

Nguyên liệu:

Gạo tẻ ngon	200g
Cà quả	200g
Thịt heo nạc	80g
Rau cần	25g
Xì dầu	3g
Hành củ	10g
Dầu, muối, gừng	mỗi thứ một ít

Cách làm:

Gạo đãi sạch, cho vào thố, đổ ít nước vào, cho vào chõ hấp chín mềm. Rửa sạch cà, hành, rau cần rồi băm nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu thực vật vào, để nóng, cho gừng, hành, xì dầu vào phi thơm rồi cho thịt băm vào xào tái, tiếp đó cho cà, hành củ, rau cần vào xào, đổ nước và muối vào đun sôi, cho cơm vào trộn đều, ủ một lúc là được.

NUI XÀO THỊT HEO

Nguyên liệu:

Nui	30g
Thịt heo	30g
Cà rốt	30g
Dầu ăn	10g

Nước mắm hoặc muối i-ốt. hành ngò...

Cách làm:

Luộc nui cho chín, đổ ra rá rửa sạch. Thịt heo bằm, cà rốt xắt nhỏ. Phi 1 muỗng cà phê dầu hành xào thịt heo bằm và cà rốt cho thơm, chế lưng 1 chén nước nấu sôi. Bỏ nui đã luộc vào, nêm nếm vừa ăn, cho thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn và hành ngò.

KHOAI TÂY CHIÊN TRỘN THỊT XAY

Nguyên liệu:

Thịt lợn xay	100g
Khoai tây	2 củ
Thịt bò xay	50g
Tai mộc nhĩ (nấm mèo)	1 cái
Hành tây	1/2 củ
Hành tím	2 củ
Nước tương	1 thìa súp

Hạt nêm	1 thìa cà phê
Đường	1 thìa cà phê
Dầu ăn, hành lá	5g

Cách làm:

Gọt vỏ khoai tây, rửa sạch thái khối vuông nhỏ, rán vàng. Ngâm nở mộc nhĩ thái nhỏ, hành tây, hành tím thái hột lựu. Đun nóng dầu, phi thơm hành tím, cho hành tây vào xào. Cho tiếp thịt lợn, thịt bò, mộc nhĩ vào xào đều. Nêm hạt nêm, nước tương, đường vừa ăn. Cho khoai tây vào trộn đều. Múc ra đĩa, rắc hành lá lên trên, dùng nóng. Có thể dùng riêng hoặc kèm cơm trắng.

HỖN HỢP RAU CỦ QUẢ

Nguyên liệu:

Cà rốt	40g
Củ cải (trắng/đỏ)	30g
Khoai tây	40g
Bí xanh hoặc bí ngô	30g

Cách làm:

Cà rốt, củ cải, khoai tây, bí xanh hoặc bí ngô, gọt vỏ, bỏ lõi, thái nhỏ. Cho nước 60ml nước vào nồi rồi cho toàn bộ rau vào đun. Đun sôi, rồi đun tiếp

trong 25-30 phút hoặc đun cho đến khi rau nhừ. Lấy thìa nghiền cho nhuyễn. Thêm sữa nếu cần.

CHÁO CHÂN GIÒ - ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Gạo	50g
Khoai tây	200g
Cà rốt	200g
Chân giò	100g
Đậu xanh	200g
Muối, mỡ lợn	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch, khoai tây cà rốt gọt vỏ rửa sạch thái nhỏ, đậu xanh rửa sạch. Thịt chân giò làm sạch thái nhỏ. Khoai tây cùng gạo cho vào nồi nấu cháo, khi cháo sắp chín cho thịt chân giò vào, cho cà rốt, đậu xanh cho muối mỡ lợn vào là được.

CHÁO GẠO CẨM - TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Gạo cẩm	50g
Trứng gà	1 quả
Muối	5g

Cách làm:

Gạo cẩm vo sạch nấu cháo, trứng gà đập vào bát đánh đều, khi cháo chín cho từ từ trứng gà vào, lại nấu sôi là được. Khi ăn cho muối hoặc đường.

CHÁO CHÈ ĐẬU NÂU

Nguyên liệu:

Đậu nâu	15g
Gạo nếp	50g
Đường vàng	10g

Cách làm:

Đậu nâu, gạo nếp đãi sạch để riêng. Cho đậu vào nồi, đổ vào lượng nước vừa phải, nấu chín đậu, cho gạo nếp vào cùng nấu sôi, vặn nhỏ lửa cho cháo chín mềm. Cháo nhừ cho đường vào đun sôi là được. Múc ra bát để nguội cho bé ăn.

CHÁO ĐẬU XANH - KÊ - GẠO

Nguyên liệu:

Đậu xanh	40g
Kê hạt đã làm sạch	40g
Gạo tẻ	40g
Đường hoặc nước mắm	5g

Cách làm:

Đậu xanh cà, làm sạch vỏ, cho vào nồi nấu gần chín, cho kê và gạo tẻ đã đãi sạch vào, đun sôi rồi vặn nhỏ lửa hầm cho cháo chín nhừ. Khi ăn múc cháo ra bát, cho đường trắng vào hoà tan để ăn, hoặc không cho đường mà cho nước mắm vào đảo đều cho bé ăn.

CHÁO CUA — RAU ĐAY

Nguyên liệu:

Gạo	30g
Thịt cua	30g
Rau đay	30g
Dầu ăn	10g
Nước	300ml

Cách làm:

Gạo vo sạch, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ thành cháo. Rau đay rửa sạch, xắt nhuyễn. Thịt cua xào với 1 muỗng cà phê dầu cho vào cháo, sau đó cho rau đay vào. Nấu cho chín thịt, rau, nếm cho vừa ăn. Cho cháo ra chén, thêm 2 muỗng cà phê dầu ăn trộn đều.

CHÁO ÓC HEO - BÍ ĐỎ - CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Gạo	20g
Óc heo	30g
Bí đỏ	30g
Cà rốt	20g
Dầu ăn	2,5g
Nước mắm hoặc muối i-ốt	5g

Cách làm:

Gạo vo sạch với bí đỏ, cà rốt, cho vào xoong thêm nước, nấu nhừ. óc heo bỏ màng, các gân máu, tán nhuyễn với vài muỗng nước cho vào cháo đã chín, cho sôi lại 2-3 phút. Đổ cháo ra chén cho 1/2 muỗng dầu ăn.

CHÁO BỘT NGÔ

Nguyên liệu:

Bột ngô	50 g
Đậu nành	20g

Ít đường trắng

Cách làm:

Đậu đãi sạch, ngâm mềm, cho vào nồi luộc chín, vớt ra làm sạch vỏ. Bắc nồi nhôm lên bếp, đổ

lượng nước vừa phải vào, đun sôi cho đậu nành vào nồi sôi rồi cho bột ngô đã hoà nước vào, vừa cho bột vừa khuấy đều, sau khi sôi vặn nhỏ lửa, nấu chín. Khi ăn, múc cháo ra bát, cho đường trắng vào đánh tan, để nguội cho bé ăn.

CHÁO MỲ TRÁI CÂY

Nguyên liệu:

Mỳ	100g
Sữa bò	50g
Trái cây	50g
Đường trắng	5g

Cách làm:

Mỳ khô cho vào nước ngâm cho mềm, trái cây rửa sạch thái miếng. Cho mỳ đã ngâm vào nồi nước đun sôi, nấu khoảng 2 – 3 phút cho sữa bò vào, lại nấu thêm 5 – 6 phút nữa, đợi cho mỳ nát nhuyễn thành dạng cháo loãng cho trái cây thái nhỏ, đường, nấu thêm một lúc nữa là được.

BÁNH TRỨNG SỮA — NHÂN MỨT

Nguyên liệu:

Bột mỳ	60g
Trứng gà	2g

Sữa tươi	150ml
Mứt hoa quả	5g
Mỡ lợn	1 miếng
Bơ	15g
Muối	1 ít

Cách làm:

Cho bột mỳ vào bát, đập trứng gà vào, dùng đũa đánh đều, thêm muối, bơ đã làm tan, sữa tươi khuấy đều, để yên 20 phút. Đặt nồi lên bếp, dùng miếng mỡ heo tráng đều khắp nồi, cho một muỗng bột vào, đảo nồi, cho bột phân bổ đều khắp xung quanh, đợi cho lớp bột này chín, lật nược lại (không được làm vỡ) chiên chín. Làm những miếng bánh như vậy cho đến khi hết bột. Trên những miếng bánh mỏng ấy, phết một ít mứt hoa quả rồi cuộn lại là được.

BÁNH SU

Nguyên liệu:

Bột mỳ	175g
Trứng gà	4 quả
Bơ	100g
Đường	1 thìa cà phê
Bơ lạt	20g

Sữa tươi	250ml
Vani	1 ống
Nước	250ml
Lòng đỏ trứng	2 lòng
Muối	1/2 thìa cà phê

Cách làm:

Làm vỏ bánh: Cho bơ, nước, đường vào nồi nấu sôi. Rây bột mỳ vào khuấy đặc, để nguội. Đập từng quả trứng gà vào quấy theo một chiều. Dùng dụng cụ bắt lông kem bắt bánh trên khay có thoa bơ, cho vào lò nướng vàng. Lấy bánh ra để nguội, cắt bên hông.

Làm nhân bánh: Đánh lòng đỏ trứng với đường, bột. Cho sữa vào khuấy đun lửa liu riu. Sữa đặc, tắt bếp cho bơ và vani vào. Để nguội cho vào tủ lạnh.

BÁNH TRỨNG GÀ

Nguyên liệu:

Lòng đỏ trứng	3 quả
Sữa đặc	2 thìa
Bột mỳ	150g
Bơ	1 thìa
Đường	100g
Vani	1 ống

Cách làm:

Trứng gà đập từng lỗ nhỏ trút ruột ra đánh tan. Lấy thêm mấy vỏ trứng gà không để đổ bột vào làm bánh.

Cho một tô nước vào đường, sữa khuấy đều cho tan, cho bột mỳ vào trộn đều, cho vani vào đánh tan cho đều.

Bắc xoong, cho bột vào quấy hơi sền sệt bắc xuống. Trứng gà đánh đánh với bơ cho tan trút vào bột khuấy đều.

Rửa vỏ trứng gà sạch, trút bột vào để dựng đứng lên đem hấp cho chín. Để nguội. Cho trứng gà vào nước đá hay để lạnh. khi ăn đem đập vỏ lấy thìa múc ăn.

BÁNH BAO NHÂN THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Bánh bao	1/2cái
Thịt ức gà	1/2miếng
Bơ tươi	2 g
Tương	10g

Cách làm:

Cắt bánh bao làm 2 nửa, khoét rỗng ở giữa. Trộn đều thịt gà, nước tương. bơ nhồi vào bánh bao, hấp chín.

BÁNH NHÂN QUÝT

Nguyên liệu:

Bánh quy mặn	2 miếng
Lòng trắng trứng gà	2 quả
Bơ	4g
Quýt	5 múi
Đường trắng	10g

Cách làm:

Bánh quy nghiền nhỏ trộn với bơ rồi cho vào bát. Lòng trắng trứng đánh nổi bọt, cho thêm đường trắng vào đánh tan rồi cho lên bánh quy, sau đó bày quýt lên trên.

BÁNH BAO RAU XANH

Nguyên liệu:

Bánh bao	20g
Sữa bò	15g
Trứng gà	1 quả
Cà rốt	5g
Rau chân vịt	5g
Dầu ăn	10g

Cách làm:

Trứng gà đánh tan trộn đều với sữa bò từ từ cho vào bột mỳ khuấy đều, cho tiếp rau vào, để vào bát chưng chín.

BÁNH CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Bánh mì	120 g
Trứng gà	3 quả
Vụn bánh mỳ	70g
Cà rốt	200g
Sữa bò	20g
Dầu thực vật	10g
Đường trắng	10g

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch cạo vỏ, thái nhỏ, bỏ vào nồi, đổ nước sôi vào vừa ngập cà rốt, cho ít đường trắng vào, đậy kín vung, om khoảng 15 phút. Bánh mỳ bỏ vỏ cứng, nhúng vào sữa một lúc, lấy ra, cho vào với cà rốt, giăm nhuyễn, đập trứng gà vào nhão đều, vắt thành bánh nhỏ, trên mặt phủ một lớp bọt lòng trắng trứng đã đánh nổi bọt, rồi lăn đều bánh vào vụn bánh mỳ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu thực vật vào, để nóng già, cho bánh đã làm vào chiên chín là được.

BÁNH CÁ CHIM

Nguyên liệu:

Sữa bò	50g
Thịt cá chim đã lọc	100g

Trứng gà	1 quả
Dầu thực vật	10g
Bột lọc	15g
Hành là, ít muối	

Cách làm:

Cá chim băm nhuyễn, hành là bấm nhuyễn. Cho bột cá chim vào bát, cho hành, sữa, trứng, muối, bột lọc vào đánh nhuyễn, vê viên ép thành bánh tròn nhỏ.

Bắc chảo lên bếp, đun nóng, cho dầu thực vật vào để nóng, cho từng chiếc bánh cá vào chiên vàng đều cả hai mặt, lấy ra để nguội, đút cho bé ăn.

BÁNH RÁN

Nguyên liệu:

Cơm gạo tẻ	1 bát
Bột mỳ	15g
Ruốc bông	10g
Cà rốt	5g
Dầu ăn	10g
Muối	5g
Hành thái nhỏ	5g

Cách làm:

Cà rốt rửa sạch, thái nhỏ. Ruốc bông, cà rốt và hành cùng cho vào chảo dầu xào, nêm một ít muối,

sau đó trộn với cơm, bột mỳ và làm thành bánh. Tráng một lớp dầu ăn mỏng vào chảo. Đun nóng cho bánh vào rán cho đến khi vàng cả hai mặt.

BÁNH BƠ

Nguyên liệu:

Bột mỳ	10g
Bơ	10g
Trứng chim cút	1quả
Sữa bò	50ml
Dầu ăn	10g

Cách làm:

Trứng cút luộc chín bóc vỏ, giầm nát trộn đều với sữa bò, bơ, cho bột mỳ vào khuấy đều. Cho dầu ăn vào chảo, sau đó cho bột vào dàn thành bánh và rán cho đến khi vàng đều 2 mặt.

BÁNH MỲ CHIÊN

Nguyên liệu:

Bánh mỳ sandwich	3/4 miếng
Trứng đánh tan	1/4 quả
Sữa bò	5g
Đường	5g

Cà chua	5g
Bơ	5g

Cách làm:

Bánh mỳ cắt thành 3 miếng hình tam giác. Trứng và sữa khuấy đều. Ngâm bánh mỳ vào hỗn hợp trứng sữa. Cho bơ vào chảo đun nóng, rán bánh vàng đều. Cho bánh lên đĩa, rắc đường vào, cà chua thái miếng nhỏ trang trí xung quanh.

BÁNH ĐU ĐỦ - TRỨNG

Nguyên liệu:

Đu đủ	1/2 quả
Trứng	2 quả
Đường cát	15g
Mật ong	6g
Bột mỳ	150g
Bột nở	1g
Sữa tươi	70ml

Cách làm:

Đu đủ gọt vỏ bỏ hạt xay nhỏ. Trứng đánh tan, cho đường cát, mật ong vào đánh đều. Bột mỳ rây qua, trộn đều với bột nở, cho trứng và sữa vào, nhúng đũa vào nếu thấy bột chảy từ từ không đứt ra là vừa.

Xoa dầu vào khuôn nóng, đổ bột vào, cho đủ đủ vào dùng lửa nhỏ đun vào đến khi nổi lỗ nhỏ, lật lại rán vàng là được.

SÚP ĐẬU VÁN

Nguyên liệu:

Củ hành	30g
Tỏi	1 củ
Bơ	1 muỗng
Đậu ván	150g
Kem	1 muỗng
Muối	5g
Hạt tiêu	2g
Đường	5g
Bột ngọt	2g
Ngò rí, hành lá	
Nước cốt chanh	1 muỗng cà phê

Cách làm:

Hành củ và tỏi bóc vỏ băm nhuyễn, đậu ván luộc mềm rồi bóc bỏ vỏ, ngò rí và hành lá rửa sạch, thái nhỏ. Để nồi lên bếp, chờ khoảng 1 phút cho nóng nồi rồi cho bơ vào, cho hành tỏi vào phi thơm (không để hành và tỏi cháy đen), cho đậu ván vào đảo đều rồi cho

khoảng 3 chén nước, đun sôi khoảng 10 phút. Nêm muối, đường, nước cốt chanh, bột ngọt cho vừa ăn. Cuối cùng cho kem vào khuấy đều, nêm chút tiêu, rau ngò cho thơm rồi bắt xuống. Dùng nóng.

SÚP THỊT GÀ — CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Thịt ức gà	50g
Cà rốt	25g
Lòng trắng trứng	1 quả
Dầu ăn	5g
Nước dùng	500ml
Muối	5g
Bột năng	1g

Cách làm:

Thịt gà băm nhuyễn cho vào 1 ít nước đánh tan muối + bột ngọt, lòng trắng trứng + bột năng, trộn đều. Cà rốt cắt sợi thật nhỏ. Cho dầu vào chảo, cho nước dùng vừa đủ, thêm một ít muối vào đun sôi, cho thịt gà chín, cà rốt đã mềm, cho bột năng vào làm sệt nước, rưới dầu lên là xong.

SÚP THỊT GÀ NẤU BẮP

Nguyên liệu:

Thịt ức gà	50g
Hạt bắp tươi	20g
Lòng trắng trứng	1 quả
Dầu ăn	5g
Nước dùng	500ml
Muối, bột năng	5g
Hành, gừng	5g

Cách làm:

Thịt gà băm nhuyễn cho rồi cho lòng trắng trứng, bột năng, trộn đều. Sau đó cho muối, hành, gừng băm nhuyễn vào trộn đều. Chọn hạt bắp mềm còn hơi non, dùng dao đập cho hạt bắp hơi nát.

Đặt nồi lên bếp, đun nóng cho vào nồi nước dùng vừa đủ đun sôi, vặn nhỏ lửa cho thịt gà vào, khuấy đều cho thịt gà tan ra, vặn lửa lớn cho nước sôi, rồi cho bắp vào, khuấy đều, khi thịt gà chính, hạt bắp mềm cho dầu ăn vào, nhắc nồi xuống, để nguội cho bé ăn.

SÚP THỊT TÔM — CỦ CẢI ĐỎ

Nguyên liệu:

Tôm tươi bóc vỏ	50g
Củ cải đỏ	25g

Lòng trắng trứng	1 quả
Dầu ăn	5g
Nước dùng	500ml
Muối, bột năng	5g

Cách làm:

Tôm tươi băm nhuyễn cho vào 1 ít nước đánh tan muối + bột ngọt, lòng trắng trứng + bột năng, trộn đều. Củ cải đỏ thái thật nhỏ.

Cho dầu vào chảo, cho nước dùng vừa đủ, thêm một ít muối vào đun sôi, cho tôm, củ cải đỏ, đun thêm chút nữa cho mềm, cho bột năng vào làm sệt nước, rưới dầu lên là xong.

MÌ THỊT GÀ - NẤM HƯƠNG

Nguyên liệu:

Mì sợi	1/4 lọn
Cà rốt	10g
Nấm hương tươi	1/2 cái
Dầu ăn	4g
Thịt gà	20g
Xì dầu	2 thìa cà phê
Muối	5g

Cách làm:

Mì sợi trụng nước sôi cho tơi ra. Cà rốt nấm hương thái nhỏ. Cho xì dầu vào chảo đun nóng, lần lượt cho thịt gà, rau vào xào, cho mỳ và 10g nước, xào chín thì nêm gia vị.

MÌ THỊT BÒ - CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Mì sợi	1/2 lọn
Cà chua	10g
Cải bó xôi	10g
Dầu ăn	4g
Thịt bò	20g
Xì dầu	2 thìa cà phê
1 ít muối	

Cách làm:

Mì sợi trụng nước sôi cho tơi ra. Cà chua, cải bó xôi rửa sạch, thái nhỏ. Cho xì dầu vào chảo đun nóng, lần lượt cho thịt bò, rau vào xào, cho mỳ và 10g nước, xào chín thì nêm gia vị.

MÌ TRỨNG — CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Mì sợi	1/4 lọn
Cà chua	10g

Dầu ăn	4g
Trứng gà	1 quả
Xì dầu	2 thìa cà phê
Muối	2g

Cách làm:

Mì sợi trụng nước sôi cho tơi ra. Trứng gà đập vào bát đánh tơi. Cà chua gọt vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ. Cho xì dầu vào chảo đun nóng, cho cà chua vào xào, cho mỳ vào, đổ từ từ trứng vào đảo đều tay, xào chín thì nêm gia vị.

SỮA ĐẬU XANH

Nguyên liệu:

Đậu xanh (để cả vỏ)	50g
Đậu nành	10g
Đậu phộng	10g
Lá dứa	5g

Cách làm:

Đậu nành vo thật sạch, cho nước vào ngâm khoảng 8 giờ. Đậu phộng vo sạch cho vào nước ngâm khoảng 8 giờ. Đậu xanh vo sạch cho vào nước ngâm khoảng 3 giờ. Để từng loại riêng biệt. Sau khi ngâm xong rửa sạch lại nhiều nước.

Cho cả ba thứ vào máy xay cùng 160 ml nước và lá dứa cắt khúc. Xay nhuyễn. Cho thêm 800ml nước vào đậu rồi cho vào bao vải dung tay nhồi mạnh cho ra hết chất đậu. Cho nước đậu vào nồi đun sôi, sữa đậu chín là dùng được. Khi nấu quấy đều tay, đừng để đậu bị khét dưới đáy nồi.

SỮA TRÁI CÂY

Nguyên liệu:

Trái cây xay	5g
Sữa chua	10g
Mật ong	1 ít

Cách làm:

Lấy trái cây (đào, cam, quýt) cho vào máy xay sinh tố xay nhuyễn, sau đó cho sữa chua vào khuấy đều, cho thêm một ít mật ong.

SỮA ĐẬU NÀNH

Nguyên liệu:

Đậu nành	5g
Nước	500ml
Lá dứa	vài cọng

Cách làm:

Đậu nành vo sạch cho vào nước ngâm khoảng 7-8 tiếng. Sau đó vớt ra rửa sạch, rửa đi rửa lại nhiều lần,

rồi cho vào máy sinh tố cùng với 500 ml nước xay nhuyễn, cho vào bao vải, dung tay nhổ mạnh cho ra hết chất đậu. Cho nước đậu vào nồi, cho lá dứa vào, nấu sôi vớt là dứa ra. Món sữa đậu nành đã hoàn tất.

SỮA DÂU

Nguyên liệu:

Sữa	250 ml
Dâu tây	4 quả
Đường cát	1 ít

Cách làm:

Dâu tây rửa sạch, cho vào một miếng vải xô thật sạch để lên thớt, dùng dao to bản ép lấy nước cốt, rồi cho vào 250 ml sữa bé thường dùng, thêm ít đường quấy đều là được.

SỮA CHANH

Nguyên liệu:

Sữa	200ml
Chanh	1/4quả
Đường cát	1 ít

Cách làm:

Chanh rửa sạch, lấy 1/4 quả vắt lấy nước, sau đó cho vào 1 ít đường trắng, sau đó pha với 250 ml sữa bé thường dùng, khuấy đều cho bé uống.

NƯỚC CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Cà chua	50g
Đường trắng	một ít
Nước sôi ấm	một ít

Cách làm:

Cà chua chín rửa sạch, trụng qua nước sôi, bóc vỏ bỏ hạt, dùng thìa nghiền nát rồi cho vào hai lớp vải sạch, vắt nước cà chua vào tô. Cho đường trắng vào nước cà chua, cho thêm nước sôi ấm vào điều chế thành nước uống.

NƯỚC DƯA HẤU

Nguyên liệu:

Ruột dưa hấu	100g
Đường trắng	một ít

Cách làm:

Bỏ ruột dưa hấu vào bát, lấy thìa giầm nhuyễn, cho vào túi vải để lọc. Cho đường vào nước dưa hấu, khuấy tan là uống được.

NƯỚC CẢI BÓ XÔI

Nguyên liệu:

Cải bó xôi	100g

Muối tinh	1 ít
Nước	100ml

Cách làm:

Chỉ chọn những lá cải tươi ngon, bỏ cuống, rửa thật sạch, cắt sợi. Cho nước vào đun sôi cho cải vào nêm một ít muối, đun sôi khoảng 5-6 phút, tắt bếp, đậy vung khoảng 10 phút, bỏ lá rau, lấy nước cho bé uống. Có nhiều canxi, phốt pho, sắt, vitamin B1, B2, C, PP ... có nhiều sắt có tác dụng bổ máu.

NƯỚC RAU DỀN

Nguyên liệu:

Rau dền	100g
Muối tinh	1 ít
Nước	100ml

Cách làm:

Rau dền chỉ chọn phần lá, rửa thật sạch, thái sợi. Đặt nồi lên bếp cho nước vào đun sôi, cho rau dền vào nêm một ít muối, đậy nắp khoảng 5-6 phút, tắt bếp, đậy vung khoảng 10 phút cho nguội, bỏ lá rau, lấy nước cho bé uống. Rau dền cho nhiều canxi và sắt, rất tốt cho việc bổ sung cho bé.

NƯỚC SƠN TRA

Nguyên liệu:

Sơn tra miếng	100g
Đường trắng	20g
Nước sôi	100ml

Cách làm:

Sơn tra dùng nước lạnh rửa nhanh. cho vào ly rót nước sôi vào đậy nắp om. Chờ khi nước nguội bớt còn hơi ấm cho đường trắng vào quấy lên cho tan đường là uống được.

NƯỚC RAU CHÂN VỊT

Nguyên liệu:

Lá rau chân vịt	100g
Nước	100g
Muối	1 ít

Cách làm:

Rửa sạch rau chân vịt, thái nhỏ. Cho nước vào đun sôi. cho rau chân vịt vào. nấu khoảng 5-6 phút, tắt lửa, om 10 phút, rót nước canh ra còn âm ấm cho trẻ uống.

NƯỚC QUẢ ANH ĐÀO

Nguyên liệu:

Anh đào chín	100g
Đường trắng	15 g

Cách làm:

Anh đào rửa sạch, gọt vỏ, bỏ hạt, cho vào nồi, cho đường trắng và 50g nước sôi đun sôi 15 phút cho nhừ. Khuấy nhuyễn anh đào trong nồi, cho vào ly nước nhỏ, chờ nguội cho bé uống.

Chương III

THỰC ĐƠN CHO BÉ 2 — 3 TUỔI

CƠM CHIÊN THỊT CUA

Nguyên liệu:

Cơm	1 bát
Hành tím	2 củ
Thịt cua	50g
Đậu côve	20g
Ngô non luộc chín	20g
Trứng gà	1 quả
Hạt nêm	1/2 thìa
Dầu ăn nước tương	10g

Cách làm:

Đun nóng dầu, phi thơm hành thái mỏng, cho cơm vào chiên, nêm hạt nêm, nước tương xới ra đĩa. Cho thêm ít dầu vào chảo nóng, cho hành tím, đậu côve, ngô non vào đảo đều. Cho cơm vào trộn.

CƠM GÀ TRỘN ĐẬU HŨ

Nguyên liệu:

Gà	10g
Đậu hũ	30g
Đậu que	10g
Cà rốt	20g
Nước súp	300ml
Bột năng	1 chút
Cơm em bé	1 bát

Cách làm:

Đậu que, cà rốt cắt nhỏ, lấy nước súp nấu mềm, cho gà vào nấu mềm, cho nước bột năng vào cho sền sệt là được. Đậu hũ cắt nhỏ luộc sơ, trải lên cơm, trải súp gà lên trên đậu hũ.

CƠM THỊT BÒ — CÀ TÍM

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	15g
Cà tím	20g
Nước súp	100ml
Cơm trẻ em	40g

Cách làm:

Thịt bò bằm nhỏ, cà tím gọt vỏ cắt góc 5mm, luộc cà mềm, cho thịt bò vào, nấu nhanh, nhắc xuống

đổ tất cả ra rổ. Cho nước sup va cơm vào nấu, cơm mềm cho thịt bò, cà vào, nấu 1 - 2 phút, nước xâm xấp mặt cơm là được, nhắc xuống.

KHOAI TÂY VIÊN

Nguyên liệu:

Khoai tây	nửa cân
Sữa tươi	1 cốc nhỏ (khoảng 100 ml)
Trứng	1-2 quả
Muối	5g

Nước mắm, gia vị vừa đủ

Cách làm :

Khoai tây luộc vừa đủ độ nhừ, mềm, bóc vỏ, dùng dĩa hoặc thìa nghiền qua, sau đó đổ sữa, trứng, chút mắm muối vào rồi đánh cho nhuyễn. Dùng thìa nhỏ múc đổ vào chảo rán hoặc dùng tay viên tròn lại rồi rán.

CANH MƯỚP GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	20g
Mướp	30g
Bún tàu	1 nhúm nhỏ
Dầu ăn	5g

Cơm	1 bát
Hành ngò	2g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Gan gà: rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc. Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ, thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín, cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

PATÊ GAN

Nguyên liệu:

Gan heo	50g
Dầu ăn	5g
Muối, gia vị	5g

Cách làm:

Gan: xay hoặc bằm thật nhuyễn, ướp muối, đường, dầu, trộn đều với củ hành, tỏi băm nhuyễn.

Dùng khuôn hay đĩa nhôm thoa dầu, cho gan vào trải đều ra, đem hấp chín.

SU SU, CÀ RỐT XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt heo	50g
Su su	50g
Cà rốt	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Thịt heo xắt mỏng. Su su, cà rốt: gọt vỏ cắt sợi nhỏ. Hành lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đợi nóng, để thịt vào xào chín, cho cà rốt vào xào tiếp, cho su su vào thêm chút nước đến khi chín. Nêm vừa ăn để hành vào.

CANH ĐẬU HŨ - CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Thịt heo	10g
Đậu hũ	40g
Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g

Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Thịt heo băm nhuyễn, đậu hũ cắt khối vuông. Cà chua cắt miếng nhỏ, hành ngò rửa sạch cắt nhỏ. Bắc xoong nóng, cho 1 muỗng cà phê dầu ăn vào xào thịt, cho nước vào, nấu sôi cho chín thịt. Cho đậu hũ, cà chua vào nêm vừa ăn, cho hành ngò, nhắc xuống.

TÔM RANG

Nguyên liệu:

Tôm tép tươi	40g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Đường	3g

Cách làm:

Tôm rửa sạch, lột vỏ, đầu đuôi. Hành lá rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc chảo phi dầu hành thơm, cho tôm vào xào đều, thêm chút nước mắm, đường cho vừa ăn. Rim lửa nhỏ cho chín đều, để hành vào nhắc xuống.

CÀ CHUA XÀO MỰC

Nguyên liệu:

Mực tươi	50g
Cà chua	30g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ. Hành rửa sạch cắt nhỏ, cà chua cắt miếng nhỏ. Bắc chảo nóng phi hành tỏi, cho mực vào xào vừa chín. Cho thơm vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống.

TRỨNG — CÀ CHUA CHIÊN

Nguyên liệu:

Trứng vịt	1 quả
Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành lá	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Trứng đánh tan đều với chút nước mắm. Cà chua cắt làm hai bỏ hột, băm nhỏ. Hành lặt rửa sạch,

xắt nhỏ cho vào trứng. Bắc chảo nóng, phi dầu hành thơm, cho cà chua vào xào qua, rồi cho trứng vào tráng đều cho vàng hai mặt. Cho ra đĩa.

CANH BẦU NẤU CÁ THÁC LÁC

Nguyên liệu:

Cá thác lác	10g
Bầu	50g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối, tiêu	2g

Cách làm:

Cá thác lác: ướp với muối, tiêu quết nhuyễn. Bầu: gọt vỏ, xắt sợi nhỏ. Hành ngò: lặt rửa sạch, xắt sợi nhỏ. Bắc nước nấu sôi, dùng muỗng múc từng viên cá thác lác thả vào, cho bầu vào nấu mềm, nêm cho vừa ăn, nhắc xuống thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

SƯỜN NON RIM

Nguyên liệu:

Sườn	100g
Dầu ăn	5g

Nước mắm	5g
Đường	3g
Hành	5g
Củ tỏi	2g

Cách làm:

Sườn chặt miếng nhỏ, ướp hành tỏi bằm nhuyễn. Bắc chảo nóng cho dầu và 1 muỗng cà phê đường thắng cho có màu vàng nâu. Để sườn vào xào tiếp cho đều, thêm nước mắm, đường rim cho thấm sườn, sau đó thêm chút nước rim tiếp cho thịt mềm và cạn bớt, nêm lại vừa ăn là được.

CANH BẮP CẢI NẤU THỊT

Nguyên liệu:

Bắp cải	50g
Thịt heo nạc	10g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn, ướp nước mắm. Bắp cải rửa sạch, cắt sợi nhỏ. Hành ngò: lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho thịt vào nấu chín. Cho bắp cải

vào nấu sôi lại vừa chín, nêm vừa ăn, thêm hành ngò nhắc xuống, cho dầu ăn vào.

BÒ KHO

Nguyên liệu:

Thịt bò	400g
Cà rốt	50g

Chanh, ớt, nước dừa tươi.

Củ hành, tỏi, muối, tiêu, dầu ăn, đường...

Cách làm:

Thịt bò rửa sạch, trụng sơ qua nước sôi, để ráo, cắt miếng nhỏ. Ướp thịt với hành, tỏi băm, 1 muỗng cà phê muối, chút đường và gia vị nấu bò kho để khoảng 30 phút. Cà rốt gọt vỏ, tỉa hoa, cắt khoang dày.

Bắc xoong nóng, phi hành, tỏi thơm, để thịt vào xào qua cho thịt săn và thấm đều. Sau đó, cho nước dừa hay nước sôi vào ngập mặt thịt, nấu lửa vừa cho đến khi thịt vừa mềm. Khi hầm cạn bớt nước thì thêm nước sôi vào, luôn giữ cho nước xâm xấp thịt. Thịt mềm để cà rốt vào hầm tiếp, cà rốt vừa mềm nêm lại cho vừa ăn là được.

TRỨNG ĐÚC THỊT

Nguyên liệu:

Trứng vịt	2 quả
Thịt nạc	100g
Hành lá	5g
Nước mắm	5g
Đường, tiêu	3g

Cách làm:

Thịt nạc băm nhuyễn ướp với hành lá cắt nhỏ, 1 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê tiêu, 1 muỗng canh nước mắm. Trứng vịt đập ra tô, đánh đều lòng đỏ, lòng trắng. Cho thịt vào tô trứng trộn đều. Dùng tô lớn hay khuôn nhôm thoa dầu, cho hỗn hợp trứng thịt vào ém đều, chưng cách thủy khoảng 30 phút. Dùng đũa xâm thử, nếu trứng cứng và không dính đũa là được.

CANH CÁ NẤU NGÓT

Nguyên liệu:

Cá bạc má	300g
Cà chua	200g
Hành lá	5g
Rau cần	10g

Mỡ, nước mắm, muối, đường...

Cách làm:

Cá bạc má làm sạch, ướp với chút nước mắm, đầu hành lá giã nhuyễn. Cà chua rửa sạch, cắt múi làm 4 hoặc 6 tùy theo trái lớn, nhỏ. Hành lá, rau cần lặt rửa sạch cắt khúc. Bắc xoong lên bếp cho nước đủ dùng, nước sôi cho cá vào nêm đường, muối, nước mắm... vừa ăn. Sau đó để cà vào, khi vừa sôi lại cho rau cần và nhắc xuống thêm hành lá và mỡ nước.

DƯA MẮM

Nguyên liệu:

Dưa mắm	300g
Thịt ba rọi	200g
Gừng	1 miếng nhỏ.
Tỏi, chanh, đường...	

Cách làm:

Dưa mắm rửa sạch với nước nóng. Sau đó cắt lát xéo hơi dày, vắt ráo nước. Thịt ba rọi luộc chín, cắt lát mỏng vừa. Gừng gọt vỏ, cắt sợi nhuyễn, chanh cắt lấy nước. Cho dưa mắm vào tô, để tỏi ớt giã nhuyễn, 2 muỗng canh đường, 1 muỗng nước chanh trộn đều, nêm vừa ăn, để khoảng 30 phút trộn thêm thịt, gừng vào và để thêm 30 phút nữa thì dùng được.

CANH CUA RAU DỀN MỒNG TƠI

Nguyên liệu:

Cua đồng đã giã	50g.
Rau dền, mồng tơi	40g.
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Cho nước vào xác cua vừa đủ nấu, thêm chút muối, quậy đều lược lấy nước bỏ xác. Rau dền, mồng tơi rửa sạch, xắt nhỏ. Hành ngò lặt, rửa sạch, xắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa để cua không nát và đóng váng trên mặt. Cho rau vào nấu tiếp cho rau mềm, nêm vừa ăn, nhắc xuống thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CANH SÚP

Nguyên liệu:

Thịt bò	30g
Su su	30g
Cà rốt	20g
Dầu ăn	10g

Nước mắm	5g
Muối	2g
Hành ngò	2g

Cách làm:

Thịt bò băm nhuyễn. Su su, cà rốt cắt hạt lựu. Bắc xoong phi hành thơm xào thịt, sau đó thêm nước nấu chín mềm. Lần lượt cho cà rốt, su su vào nấu mềm, nêm vừa ăn nhắc xuống thêm hành ngò.

CANH RAU DỀN THỊT

Nguyên liệu:

Rau dền đã lặt	50g.
Thịt heo nạc	10g
Hành lá	1 tép.
Dầu	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn. Thịt băm nhuyễn. Rau dền rửa sạch, xắt nhỏ. Hành lá lặt rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong nóng phi dầu hành thơm cho thịt vào xào qua, thêm nước vừa đủ dùng nấu sôi, vớt bọt. Cho rau dền vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm hành nhắc xuống.

THỊT BÒ NẤU ĐẬU

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	50g.
Đậu Hà Lan hạt	20g.
Cà rốt	30g.
Cà hộp	30g.
Dầu	7g

Hành ngò, đường, muối..

Cách làm:

Thịt bò băm hoặc xay nhuyễn ướp với chút muối và 1/2 muỗng cà phê dầu, vo thành từng viên bằng đầu ngón tay cái. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ. Cà rốt xắt hạt lựu, luộc vừa mềm. Bắc xoong phi dầu hành thơm, cho cà vào xào qua, sau đó cho thịt và thêm chút nước sấp mặt, để lửa vừa, nấu cho thịt mềm. Thịt mềm và ngấm cà cho tiếp cà rốt, đậu Hà Lan, nêm vừa ăn, cho sôi đều, nhắc xuống, để ra chén, thêm ngò lên trên.

CANH ĐẬU HŨ HẸ NẤU THỊT

Nguyên liệu:

Thịt heo nạc	10g
Đậu hũ trắng	40g

Hẹ lá	50g
Dầu ăn	5g

Hành ngò, nước mắm..

Cách làm:

Thịt heo băm nhuyễn, ướp với chút nước mắm. Đậu hũ xắt miếng vuông. Hẹ, hành ngò lặt rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong nước, nấu sôi cho thịt vào nấu chín, sau đó cho đậu hũ, hẹ vào nêm vừa ăn, để hành ngò nhắc xuống, thêm dầu ăn.

CANH BÍ ĐỎ NẤU TÉP

Nguyên liệu:

Tép tươi	20g
Bí đỏ	50 g
Dầu ăn	1 muỗng cà phê
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Tép lột vỏ, giã nhuyễn, ướp với chút nước mắm. Bí đỏ gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Hành lá lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho tép và bí đỏ vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm hành, dầu ăn, nhắc xuống.

CÁ CHƯNG TƯƠNG

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g.
Tương hột	20g.
Cà chua	30g (1 trái nhỏ).
Bún tàu	1 nhúm.
Nấm mèo	3 tai.
Hành lá, rau cần	vài tép.
Củ hành tây	1/2 củ nhỏ.
Dầu	5g (1 muỗng cà phê).
Đường, tiêu	5g

Cách làm:

Cá làm sạch. Cà chua băm nhỏ. Bún tàu ngâm mềm, cắt khúc ngắn. Nấm mèo ngâm nở, rửa sạch, xắt sợi. Củ hành lột vỏ, rửa sạch, xắt lát nhỏ. Rau cần, hành lá lặt rửa sạch, cắt khúc ngắn. Cho cá vào tô, để củ hành, bún tàu, nấm mèo, cà chua, tương hột, rau cần, hành lên trên, thêm chút đường và dầu đem chưng cách thủy cho chín cá. Ăn với cơm.

CANH CÀ CHUA TRỨNG

Nguyên liệu:

Trứng	1quả
Thịt heo nạc	10g.

Cà chua	50g
Dầu ăn	5g
Hành, ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Trứng đánh tan đều. Thịt heo nạc xay hoặc băm nhuyễn. Cà chua, cắt hạt lựu. Bắc nước nấu sôi cho thịt vào nấu chín nêm vừa ăn, sau đó cho cà và để từ từ trứng vào khuấy đều, nhắc xuống cho thêm dầu và hành ngò. Ăn với cơm.

CÁ KHO THƠM

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Thơm	50g
Dầu	5g
Hành lá	5g
Nước mắm, đường	5g

Cách làm:

Cá rửa sạch, ướp với chút nước mắm, đầu cọng hành giã nhuyễn, nước màu. Thơm cắt miếng nhỏ. Bắc cá lên bếp, khi sôi cho chút đường kho với lửa nhỏ một lúc. Sau đó, thêm chút nước, cho thơm vào, để lửa

riu riu cho thấm đều, nêm lại vừa ăn, để hành vào, nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH CHUA RAU MUỐNG NẤU TÔM

Nguyên liệu:

Tôm tươi	20g
Rau muống	50g.
Me vắt	1-2 muỗng cà phê
Dầu	5g
Nước mắm, đường	5g
Rau thơm, hành	5g

Cách làm:

Tôm tươi xắt nhỏ. Rau muống xắt khúc ngắn. Rau thơm lặt rửa sạch, xắt nhỏ. Bắc xoong lên bếp, phi dầu hành thơm, cho tôm vào xào qua, thêm nước nấu sôi. Múc chút nước sôi ra chén dầm me cho vào xoong, để rau muống vào nấu mềm, nêm vừa ăn, thêm rau thơm nhắc xuống. Ăn với cơm.

CANH CẢI DÚN TÉP TƯƠI

Nguyên liệu:

Tép tươi đã bỏ vỏ	20g
Cải dún	50g
Hành ngò	5g

Dầu ăn	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Tép tươi giã nhuyễn với chút đầu hành lá, ướp chút nước mắm. Cải rửa sạch xắt nhỏ. Hành ngò rửa sạch xắt nhỏ. Bắc nước nấu sôi cho từng viên tép vào hớt bọt. Sau đó cho cải vào nấu mềm, nêm vừa ăn nhắc xuống, thêm hành ngò và 1 muỗng dầu. Ăn với cơm.

THỊT TRỨNG HẤP

Nguyên liệu:

Trứng	1 trứng nhỏ.
Thịt heo nạc	20g
Bún tàu	1 nhúm.
Nấm mèo	2 tai.
Hành lá	1 tép.
Dầu	5g

Nước mắm, đường...

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn với đầu hành lá. Bún tàu ngâm nước, cắt khúc ngắn. Nấm mèo ngâm nở, xắt sợi nhỏ. Trứng đánh tan đều. Trộn thịt, trứng, bún tàu, nấm mèo, hành lá xắt nhuyễn thêm chút nước

mắm, đường, dầu cho đều. Cho hỗn hợp trên ra khuôn có thoa dầu, đem chưng cách thủy khoảng 20 phút, dùng tăm xâm thấy trứng khô là được.

CANH BÍ ĐỎ ĐẬU PHỘNG

Nguyên liệu:

Bí đỏ	50g
Đậu phộng	10g
Muối, đường	5g

Cách làm:

Đậu phộng ngâm lột vỏ, giã nhuyễn. Bí đỏ: gọt vỏ, cắt miếng nhỏ. Bắc nước nấu sôi, cho bí vào nấu mềm, cho đậu phộng vào nấu chín, nêm cho vừa ăn. Ăn với cơm.

CANH RAU MUỐNG - CUA ĐỒNG

Nguyên liệu:

Rau muống	50g (1 nắm)
Cua đồng đã giã	100g
	(khoảng 5 muỗng canh)
Dầu ăn	5g (1 muỗng cà phê)
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g

Cách làm:

Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối quậy đều, lược qua rây bỏ xác. Rau muống lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Hành ngò rửa sạch cắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đóng váng trên mặt. Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muỗng cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH NGỐT

Nguyên liệu:

Rau muống	50g
Cua đồng đã giã	100g
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Cho nước vào cua đã giã vừa đủ để nấu 1 chén canh, thêm chút muối quậy đều, lược qua rây bỏ xác. Rau muống lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Hành ngò rửa sạch cắt nhỏ. Nấu nước cua cho sôi đều, bớt lửa nhỏ để cua không nát và đóng váng trên mặt. Cho rau muống vào nấu tiếp cho rau chín mềm, nêm vừa ăn, để hành ngò, nhắc xuống thêm 1 muỗng cà phê dầu. Ăn với cơm.

CANH KHOAI MỠ

Nguyên liệu:

Khoai mỡ	50g
Tép tươi	10g
Dầu ăn	5g
Hành	5g
Ngò om	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Tép lột vỏ rửa sạch, giã nhuyễn với đầu hành, ướp với chút nước mắm, tiêu... Khoai mỡ: gọt vỏ, rửa sạch, cắt lát đập dập nát. Hành, rau thơm rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc nước vừa đủ nấu canh, nước sôi dùng muỗng cho từng viên tép vào. Cho khoai vào, đảo đều, vớt bọt. Khoai chín, nêm lại vừa ăn cho hành, rau thơm nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu ăn.

SU SU, CÀ RỐT XÀO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt heo	50g
Su su	50g
Cà rốt	50g
Dầu ăn	5g

Hành ngò	5g
Nước mắm, muối	5g

Cách làm:

Thịt heo xắt mỏng. Su su, cà rốt: gọt vỏ cắt sợi nhỏ. Hành lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Bắc chảo lên bếp, cho dầu vào đợi nóng, để thịt vào xào chín, cho cà rốt vào xào tiếp, cho su su vào thêm chút nước đến khi chín. Nêm vừa ăn để hành vào, nhắc xuống. Ăn với cơm.

CANH MƯỚP - GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	20g
Mướp	30g
Bún tàu	1 nhúm nhỏ
Dầu ăn	5g
Hành ngò	5g
Nước mắm	5g
Muối	2g

Cách làm:

Gan gà: rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Mướp: gọt vỏ, rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bún tàu: ngâm mềm, cắt khúc. Bắc xoong để dầu vào đợi nóng, cho gan gà vào xào sơ, thêm nước nấu. Khi sôi cho mướp nấu chín,

cho bún tàu vào, nêm vừa ăn, cho hành lá, nhắc xuống, thêm vào 1 muỗng cà phê dầu ăn.

CÁ DIẾC HOA CÚC

Nguyên liệu:

Cá diếc	200g
Đậu nành tươi	20g
Măng	20g
Nấm đồng cô	20g
Cà rốt	20g
Nước dùng	100g
Bột cà chua	15g
Dầu đậu phộng	10g

Rượu, đường trắng, giấm, muối, bột ngọt, bột lọc, gừng, hành băm nhỏ: mỗi loại một ít

Cách làm:

Cá làm sạch, lọc xương, thái khúc nhỏ, cho rượu, bột ngọt, muối vào ướp rồi tẩm bột lọc để sẵn. Bắc chảo lên bếp cho nóng, cho gừng, hành, vào phi thơm rồi cho măng, nấm, cà rốt, cà chua, đậu nành đã thái nhỏ vào xào chín, sau đó cho rượu, xì dầu, giấm, nấu thành nước đặc, rưới lên cá là được.

BÁNH NƯỚNG YẾN MẠCH, NHO KHÔ

Nguyên liệu:

Nho khô	50g
Bơ	20g
Đường trắng	1 muỗng
Nước	1/2 tách
Trứng gà	1 quả
Bột mạch	1/2 tách
Bột mì	1 tách
Cà phê bột sô-đa	1/2 muỗng
Bột quế	1/2 muỗng
Bột đinh hương	1 thìa cà phê
Bột nhục đậu khấu	1 thìa cà phê
Muối	1/2 thìa cà phê

Cách làm:

Luộc nho khô trong vòng 2-3 phút, để nho khô ngâm trong nước luộc. Đánh bơ và đường đến khi mịn và bông lên. Sau đó cho trứng, yến mạch và 9 muỗng cà phê nước luộc nho vào tiếp tục đánh. Cho thêm bột mì, bột sô-đa, muối, các gia vị còn lại và hạt nho khô vào đánh chung với nhau thật đều tay. Múc hỗn hợp ra giấy nhôm với dung lượng khoảng một

muỗng cà phê đầy cho mỗi miếng bánh. Nướng bánh với nhiệt độ 175 độ trong vòng 10-12 phút.

THỊT BÒ LÚC LẮC

Nguyên liệu:

Thịt thăn bò	200 g
Rau xà lách	50 g
Mỡ nước	50 g
Hành củ	2g
Tỏi khô	2g

Hạt tiêu, nước mắm, muối, đường, giấm.

Cách làm:

Thịt loại bỏ bạc nhạc, rửa sạch, cắt miếng vuông mỗi chiều 2-3 cm, ướp với mắm, hạt tiêu, tỏi (băm nhỏ), muối, đường và ít mỡ nước. Hành củ bóc vỏ, thái lát dầy, ngâm vào giấm, đường, hạt tiêu. Rau xà lách nhặt rửa sạch, để ráo, bày ra đĩa. Múc hành ngâm giấm rưới lên rau. Lúc chuẩn bị ăn, bắc chảo mỡ lên bếp đun thật nóng, cho tỏi đã băm nhỏ vào phi thơm, cho thêm ít đường, bỏ một phần thịt vào đảo đều tay. Thịt vừa tái, nhấc chảo xuống, trút thịt lên đĩa rau xà lách. Tiếp tục xào lượt khác.

Nhắc nhở: Bạn nện xào thịt bò từng ít một để thịt mềm, không bị dai, khô.

BÁNH KẾP

Nguyên liệu:

Bột mì	2 chén
Sữa lỏng	2 chén
Trứng gà	2 quả
Bơ lỏng	2 chén
Đường	1/2 muỗng
Bột nổi	2 muỗng
Muối	1/2 thìa cà phê

Cách làm:

Cho bột mì, sữa, trứng, bơ, đường, bột nổi và muối vào một tô lớn, đánh tan hỗn hợp để tạo thành bột bánh. Đặt một chảo nướng lên bếp và vặn lửa trung bình cho chảo nóng lên, cho vào chảo một ít dầu ăn. Cho bột bánh (hỗn hợp bột đã đánh) vào chảo nướng, 1/4 chén bột cho mỗi chiếc bánh kếp. Nướng bánh cho đến khi vàng, lật ngược bánh và nướng tiếp khoảng 1 đến 2 phút. Sau đó lấy bánh ra dùng nóng sẽ rất ngon. Dùng chung với nước sirô, mứt, trái cây...

BÚN MỌC

Nguyên liệu:

Bún tươi	100 g
Thịt gà	50 g

Trứng gà	1 quả
Nấm hương	2 quả
Giò sống	50 g
Xương heo	500g

Mắm, muối, hành lá, ngò rí, rau thơm.

Cách làm:

Rửa sạch xương heo với nước muối, bắt nồi nước cho xương heo vào đun trên lửa nhỏ khoảng 2 giờ.

Ngâm nấm hương trong nước ấm khoảng 30 phút, thái nhỏ. Nêm muối vào giò sống, sau đó nhồi giò sống với nấm hương. Vò giò sống thành viên, thả vào nồi nước sôi để làm mọc. Trứng gà đánh đều, tráng mỏng rồi cắt thành sợi nhỏ. Thịt gà luộc chín, sau đó xé sợi nhỏ ra. Nêm muối và nước mắm vào nồi nước lèo cho vừa ăn. Cho bún vào tô, xếp thịt gà, trứng và mọc lên trên, chan nước lèo lên. Dùng nóng với rau thơm, hành lá, ngò rí.

PHỞ BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò băm	100 g
Xương bò	1 kg
Đại hồi	1 củ
Quế	1 củ

Hành tây	5g
Bánh phở	80g

Muối, rau quế, giá, hành lá, tương đen, tương đỏ.

Cách làm:

Hành tây bổ đôi, nướng vàng thơm cùng với quế và đại hồi. Dùng nước muối rửa sạch xương bò. Luộc xương cho hết máu tanh của bò, lấy ra rửa sạch lại với nước lạnh. Nước sôi, cho xương bò vào đun trên lửa nhỏ khoảng 2 giờ cùng với hành tây, đại hồi và quế. Nêm chút muối cho vừa ăn. Bánh phở trụng nóng, xếp vào tô, cho thịt bò băm lên trên, chan nước lèo vào. Dùng kèm rau quế, giá, hành lá và tương các loại.

KHOAI TÂY PHÔ MAI

Nguyên liệu:

Khoai tây	300g
Phô mai dẻo (loại làm bánh pizza)	150g
Cà phê muối	1/2 thìa
Bột chiên	200 g
Tiêu	1 thìa

Cách làm:

Khoai tây gọt vỏ, ngâm nước khoảng 10 phút cho hết nhựa, cắt sợi nhỏ. Xả nước lạnh, để thật ráo. Phô mai dẻo chọn loại bột.

Trộn khoai với phô mai, bột chiên giòn, gia vị. Nắn thành miếng chữ nhật. Cho vào ngăn đá để đông lại.

Chảo dầu để nóng vừa, không được sôi, thả khoai vào chiên khi còn đang đông. Khoai chín vàng đều hai mặt là được.

CÁ CHIÊN TRỨNG

Nguyên liệu:

Cá thác lác	200g
Lòng đỏ trứng muối	2 quả
Bột chiên xù	100g
Tỏi	2g
Muối, đường	5g

Cách làm:

Lòng đỏ trứng muối hấp chín, tán nhuyễn. Trộn lòng đỏ trứng, cá, tỏi, muối, đường. Nắn thành miếng chữ nhật, lăn qua bột chiên xù tán nhỏ, chiên vàng.

TÔM CUỐN KHOAI CAO

Nguyên liệu:

Tôm sú (khoảng 10 con)	200g
Cá thác lác	100 g
Khoai cao	200 g

Tỏi băm nhuyễn	2g
Muối	5g

Cách làm:

Tôm bóc vỏ, chừa đuôi, ướp tôm với muối, tiêu. Khoai cao cắt sợi nhỏ, dài, xả qua nước muối. Trộn cá thác lác với tỏi, gia vị. Bọc cá ra ngoài con tôm, chừa đuôi. Dùng khoai cao sợi quấn bên ngoài, chiên vàng dọn kèm với tương ớt.

CHÈ ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Đậu đen	50g
Long nhãn	15g
Táo tầu	10g

Cách làm:

Đậu đen vo sạch cho vào nồi thêm 700ml nước ninh cho nhừ. Long nhãn thái nhỏ, táo tầu bỏ hạt giã nhỏ, cho vào đậu đen đã nhừ, đun tiếp cho chè sôi là được.

TIM LỢN HẦM ĐẬU ĐEN

Nguyên liệu:

Tim lợn 1 quả	250g
Hạt sen	30g
Đậu đen	30g

Cách làm:

Tim lợn rửa sạch thái miếng vừa đủ, ướp bột gia vị, cùng hạt sen. Đậu đen hầm chín cho bệnh nhân ăn cả nước lẫn cái, ngày một lần vào lúc đói, buổi chiều, ăn trong 5 ngày.

CANH BÍ NGÔ

Nguyên liệu:

Bột bí ngô	50g
Sữa bò	5g
Nước luộc thịt	500ml
Bơ	1 thìa cà phê

Cách làm:

Bí ngô gọt vỏ, bỏ hạt, nấu nhừ, sau đó cho nước luộc thịt. Sữa bò vào nấu sôi, hạ nhỏ lửa, đun đến thành sệt nhuyễn, cho bơ vào đánh đều.

CÁ BIỂN KHO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn	100g
Cá nục	100g
Nước mắm	5g
Gia vị	3g

Nước hàng, hành khô, gừng, đường

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Cá nục rửa sạch cắt khúc. Cho thịt lợn xuống đáy nồi rồi rải đều cá lên trên, hành khô, gừng băm nhỏ rắc đều lên trên mặt cá. Cho nước hàng, gừng, gia vị nước sôi ngập cá rồi kho nhừ. Khi cá sắp nhừ cho 1 ít đường, nước mắm vừa ăn.

KEM CHUỐI TIÊU

Nguyên liệu:

Chuối tiêu (chọn quả chín mềm)	1 quả
Đường trắng	1 ít
Nước chanh	vài giọt

Cách làm:

Chuối tiêu rửa sạch, bỏ vỏ, lấy hết sợi gân trắng; sau đó thái chuối thành miếng nhỏ, cho vào máy xay sinh tố, cùng một ít đường và vài giọt nước chanh, xay thành kem nhuyễn, múc ra bát cho bé ăn.

BÁNH SỮA TRỨNG

Nguyên liệu:

Bột mỳ	1 ly
Cà rốt	20g
Sữa bò	1/4 ly

Trứng gà	1 quả
Bơ	2g

Cách làm:

Cà rốt thái từng miếng vuông, luộc chín để khô nước. Cho bột mỳ và sữa bò vào tô, đập trứng gà vào trộn đều, cho cà rốt vào. Bôi một lớp bơ mỏng vào khau, cho bột vào khay đem chưng khoảng 15 phút là có thể đưa ra ăn được.

KHOAI LANG CHIÊN

Nguyên liêu:

Khoai lang	30g
Táo	1/6 quả
Dầu ăn	10g

Cách làm:

Khoai lang rửa sạch gọt vỏ, thái thành 5 miếng nhỏ cho vào nước ngâm, sau đó vớt ra để ráo nước, cho vào chảo dầu rán. Táo rửa sạch gọt vỏ, thái nhỏ trộn cùng với khoai lang rán.

TRỨNG BAO CƠM

Nguyên liêu:

Trứng gà	1 quả
Cơm gạo tẻ	1 bát nhỏ

Thịt gà xay	5g
Hành củ thái nhỏ	5g
Dầu ăn	4 g
Xốt cà chua	

Cách làm:

Cho thịt gà xay và hành vào chảo dầu đảo, cho cơm vào và sau đó cho sốt cà chua. Trứng gà đánh tan cho vào chảo dầu rán nóng, sau đó cho cơm đã xào vào gói lại, đặt lên đĩa, rưới lên đó 1 nước xốt cà chua.

CƠM CÁ NỤC TRỘN MÈ

Nguyên liệu :

Thịt nạc cá nục hay bạc má	15 g
Cải xanh	1 lá nhỏ
Cà rốt	2 lát mỏng 2mm
Cơm em bé	1 chén nhỏ 100g
Mè trắng	1/2 muỗng cà phê
Muối	1 chút

Cách làm:

Cá nấu chín, cắt nhỏ, cải xanh, cà rốt luộc mềm, cắt nhỏ. Tất cả trộn vào cơm cùng với mè, nêm ít muối.

CƠM CÁ HỒI HAI TẦNG

Nguyên liệu:

Nạc cá hồi	10g (cá thu cũng được)
Bông cải xanh	20g
Cơm em bé	1 chén nhỏ 100g
Nước tương	1 chút

Cách làm:

Cá và bông cải luộc mềm, cắt nhỏ, để riêng hai thứ. Bông cải nêm chút nước tương. Chia cơm làm hai phần, một phần trộn cá, một phần trộn bông cải. Hai phần cho vào hai khuôn tròn 10cm, nén xuống dày khoảng 2,3 cm, lấy từ từ ra, xếp chồng lên đĩa.

CƠM GÀ VÀ TRỨNG

Nguyên liệu:

Nạc gà bằm	10g
Trứng	1/4 cái
Bắp cải xanh	1 lá nhỏ
Nước súp	150ml
Đường	1/2 muỗng cà phê
Nước tương	1/2 muỗng cà phê
Cơm em bé	1 chén nhỏ 100g

Cách làm:

Bắp cải cắt góc 1 cm, nấu mềm trong nước súp, nêm đường, nước tương. Cho thịt gà vào, gà vừa đổi màu cho trứng đánh tan vào, trứng vừa đặc lại, tắt lửa, đậy nắp trong 1,2 phút. Múc ra trải lên cơm.

CƠM CHIÊN GAN GÀ

Nguyên liệu:

Gan gà	15g
Hành tây trắng bằm nhỏ	2 muỗng cà phê
Cà rốt xắt nhỏ	1 muỗng cà phê
Đậu Hà Lan luộc mềm	5 hột
Dầu	1 chút
Nước tương	1 chút
Nước	2 muỗng canh

Cách làm:

Gan gà rửa sạch, ngâm trong sữa tươi 10 phút cho hết mùi tanh, lấy ra cắt nhỏ. Cho dầu vào chảo, xào hành, cà rốt, thêm gan vào, gan đổi màu cho 2 muỗng nước vào nấu mềm, giữa chừng cạn nước thì thêm vào từng chút một. Khi rau củ đã mềm, nước cạn thì cho cơm vào xào đều, cho đậu vào, nêm nước tương.

CƠM GÀ NẤU SỮA

Nguyên liệu:

Gà	10g
Khoai tây	40g
Cà rốt	15g
Sữa tươi	2 muỗng canh
Cơm em bé	100g (hay bánh mì sandwich 1 miếng)
Bột năng	1 chút

Cách làm:

Gà, khoai, cà rốt cắt nhỏ, luộc mềm , đổ bớt nước luộc chừa lại 50 ml. Cho sữa tươi vào nấu lửa yếu, sôi lên cho bột năng vào cho sền sệt là được. Ăn với cơm hay bánh mì sandwich mềm.

CƠM GÀ TRỘN ĐẬU HŨ NON

Nguyên liệu:

Gà	20g
Đậu hũ	30g
Đậu que	10g
Cà rốt	20g
Nước súp	300ml
Bột năng	1 chút
Cơm em bé	100g

Cách làm:

Đậu que, cà rốt cắt nhỏ, lấy nước súp nấu mềm, cho gà vào nấu mềm, cho nước bột năng vào cho sền sệt là được. Đậu hũ cắt nhỏ luộc sơ, trải lên cơm, trải súp gà lên trên đậu hũ.

CƠM CHIÊN TÔM

Nguyên liệu:

Tôm bằm nhỏ	50g
Hành tây	1 thìa cà phê
Ớt xanh	2g
Cà rốt	3g
Nước luộc tôm	50ml
Cơm em bé	100g
Dầu	1chút

Cách làm:

Làm nóng dầu, cho rau củ vào xào, cho nước tôm và nước vào, cho tôm vào nấu đến khi rau củ mềm, giữa chừng cạn nước thì thêm vào ít. Khi rau củ đã mềm và nước sắp cạn thì cho cơm vào xào đều, nêm muối, đậy nắp một chút cho chín đều hết là được.

CƠM THỊT BÒ

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	15g
Cà tím	20g
Nước súp	100ml
Cơm người lớn	40g

Cách làm:

Thịt bò bằm nhỏ, cà tím gọt vỏ cắt góc 5mm, luộc cà mềm, cho thịt bò vào, nấu nhanh, nhắc xuống đổ tất cả ra rổ. Cho nước súp và cơm vào nấu, cơm mềm cho thịt bò, cà vào, nấu 1, 2 phút. Nước xâm xấp mặt cơm là được, nhắc xuống.

BÚN THỊT HEO

Nguyên liệu:

Bún tươi	1/2 chén nhỏ
Thịt heo nạc	15g
Củ cải	3g
Cà rốt	3g xắt
Cải xanh	1 lá nhỏ cắt nhỏ 1cm
Nước súp	300ml
Nước tương	1 chút

Cách làm:

Củ cải, cà rốt xắt mỏng nhỏ 1cm, dày 5mm. Cho nước súp vào nồi, nấu mềm củ cải cà rốt. Cho thịt heo và cải xanh vào. Thịt heo đổi màu, nêm nước tương, cho bún vào, nhắc xuống.

NUI XÀO THỊT BÒ, SỐT CÀ CHUA

Nguyên liệu:

Nui luộc mềm cắt nhỏ	30g
Thịt bò nạc	20g
Hành tây trắng bằm nhỏ	1 muỗng canh
Cà chua gọt vỏ, bỏ hột	1/3 trái vừa
Bơ	1/2 muỗng cà phê
Nước súp rau	100ml
Sốt cà chua	1 muỗng cà phê

Cách làm:

Cho bơ vào chảo, bơ tan cho thịt bò bằm vào xào nhanh tay, cho hành vào, cho cà chua và sốt cà chua vào, xào đều, cho nước sup vào, nấu lửa yếu đến khi sền sệt cho nui vào trộn đều đến khi hơi khô lại là được.

SÚP NUI VA RAU CỦ

Nguyên liệu:

Nui luộc mềm	1 muỗng canh
Cà rốt	2 lát mỏng, cắt làm 4

Cà chua	1/8 trái vừa lột vỏ, bỏ hột, cắt xéo nhỏ
Hành tây trắng nhỏ	1 muỗng canh
Sốt cà chua	1 muỗng canh
Dầu ăn	1 chút

Cách làm:

Cho dầu vào chảo, cho hành, cà rốt vào xào, cho nước vào, nấu mềm. Mềm rồi cho nui và sốt cà chua vào, có thể nêm một chút muối.

SPAGETTY CÁ HỘP VÀ PHÔ MAI

Nguyên liệu:

Spagetty	80g
Thịt nạc cá hộp	1 muỗng canh
Hành tây trắng bằm nhỏ	2 muỗng canh
Cà chua	1/4 trái
Sốt cà chua	1 muỗng canh
Dầu	1/2 muỗng cà phê
Pho mai bột	1/4 muỗng cà phê

Cách làm:

Spagetty mỏng luộc mềm cắt đoạn 3cm. Cà chua gọt vỏ bỏ hột cắt xéo nhỏ. Cho dầu vào chảo, cho hành vào xào, cho nước vào, sôi lên cho cà chua,

sốt cà vào, nấu 1 phút cho cá hộp vào, nấu đến khi sền sệt, nhắc xuống trải lên spagetty, rắc pho mai lên.

CƠM CHIÊN THỊT CUA

Nguyên liệu:

Cơm	1 bát
Hành tím	1 củ
Thịt cua	50g
Đậu cô-ve	25g
Ngô non luộc chín	30g
Trứng gà	1 quả

Hạt nêm, dầu ăn, nước tương.

Cách làm

Đun nóng dầu, phi thơm hành thái mỏng, cho cơm vào chiên, nêm hạt nêm, nước tương xới ra đĩa. Cho thêm ít dầu vào chảo nóng, cho hành tím, đậu cô-ve, ngô non vào đảo đều. Cho cơm vào trộn.

BÁNH GA TÔ BÉ CON

Nguyên liệu:

Bột mỳ	150g
Trứng gà	2 quả
Rau ngò	25g
Bột thanh mai	25g

Đường trắng	250g
Bánh kem	25g
Mỡ heo nước	1 ít

Cách làm:

Đập trứng ra, lòng đỏ và lòng trắng để riêng ra hai bát. Trước tiên cho đường vào bát lòng đỏ trứng, đánh tan. Đánh lòng trắng trứng thành bọt rồi đổ chung vào bát lòng đỏ trứng, cho bột mì vào đánh nhuyễn.

Bôi một lớp mỡ heo lên đĩa lớn, cho trứng đã đánh sẵn vào đĩa (một nửa đĩa), sau đó cho lá rau ngò và bột thanh mai vào bên trên trứng, vẽ thành nụ hoa. Lấy khuôn ép kem thành cánh hoa ấn vào nụ hoa.

Khi nồi hấp bắt đầu bốc hơi thì cho bánh vào hấp 20 phút, lấy ra để nguội, dùng dao con xoay một vòng theo đáy đĩa là lấy ra được, bón cho bé ăn.

Chú ý: Khi hấp, lượng hơi không nên quá lớn vì dễ làm bánh biến dạng.

BÁNH TẰM

Nguyên liệu:

Bột gạo	60g
Bột năng	50g
Nước dùng	150ml

Dừa nạo	50g
Nước cốt dừa	200ml
Đường	30g
Súp vừng	20g

Bột va-ni, màu thực phẩm (vàng, xanh, đỏ)

Cách làm:

Cho bột gạo, bột năng, va-ni vào thố, đổ nước sôi vào, khuấy đều. Nhồi mịn hỗn hợp bột, chia thành ba phần, nhồi với ba màu riêng. Đun sôi nước dùng, vo từng miếng bột nhỏ thành sợi dài, thả vào nồi nước sôi luộc đến khi bột nổi, vớt ra, cho vào bát nước lạnh. Sau đó, vớt bột ra để ráo nước, trộn với dừa khi bánh còn hơi ấm. Rang vừng, giã sơ, trộn với đường. Khi dùng rưới nước cốt dừa và rắc vừng lên trên. Món ăn có màu sắc đẹp, bắt mắt và rất bổ dưỡng cho trẻ nhỏ.

MÌ TRỘN RAU

Nguyên liệu:

Mì sợi	100g
Rau cải	20g
Hành tây	20g
Thịt đùi lợn	1 miếng

Nấm hộp	1 cái
Xốt cà chua	4g

Cách làm:

Mì sợi luộc chín dội quan nước lạnh để ráo. Rau cải trụng qua nước sôi, thái nhỏ. Hành thái dài 1 cm. Thịt đùi lợn luộc chín cắt miếng nhỏ. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho hành, thịt, nấm rau cải vào xào. Cho mì sợi vào, nêm gia vị, rưới sốt cà chua.

MÌ NGUỘI

Nguyên liệu:

Mì sợi nhỏ	50g
Dưa chuột	1/4 quả
Cà chua	1/4 quả
Rau chân vịt	10g
Nước canh thịt	1/2 ly
Phô mai	1 miếng

Cách làm:

Thịt luộc chín cắt miếng vuông nhỏ. Dưa chuột cắt dọc làm 4 miếng bằng nhau, tiếp tục cắt thành miếng mỏng. Cà chua nhúng nước sôi, bỏ vỏ, cắt miếng. Rau chân vịt luộc qua nước sôi, thái nhỏ. Nước canh thịt đun sôi để nguội. Mì sợi nhỏ luộc chín vớt ra

đĩa, rưới nước canh thịt vào, xếp thịt + rau quả và miếng phô mai lên.

KHOAI TÂY CHIÊN TRỘN THỊT XAY

Nguyên liệu:

Khoai tây	2 củ
Thịt lợn xay	100g
Thịt bò xay	50g
Mộc nhĩ (nấm mèo)	1 tai
Hành tây	1/2 củ
Hành tím	2 củ
Nước tương	thìa súp
Hạt nêm	1 thìa cà phê
Đường	1 thìa cà phê
Dầu ăn, hành lá	5g

Cách làm:

Gọt vỏ khoai tây, rửa sạch thái khối vuông nhỏ, rán vàng. Ngâm nở mộc nhĩ thái nhỏ, hành tây, hành tím thái hột lựu. Đun nóng dầu, phi thơm hành tím, cho hành tây vào xào. Cho tiếp thịt lợn, thịt bò, mộc nhĩ vào xào đều. Nêm hạt nêm, nước tương, đường vừa ăn. Cho khoai tây vào trộn đều. Múc ra đĩa, rắc hành lá lên trên, dùng nóng. Có thể dùng riêng hoặc kèm cơm trắng.

BÁNH BỘT TÔM KHÔ — RAU

Nguyên liệu:

Tôm khô	5g
Rau cải trắng	50g
Trứng gà	1 quả
Bột mì	5g
Gia vị	một ít

Cách làm:

Ngâm tôm khô vào nước ấm rửa sạch, giã nhuyễn, cho vào với trứng gà rán chín đánh tơi; rau cải trắng rửa sạch nhúng vào nước sôi, sau đó cắt thành từng đoạn giã nhỏ, trộn đều với trứng gà làm thành nhân bánh; Làm vỏ bánh xong, cho nhân vào làm thành bánh nhỏ, hấp chín là được.

XƯƠNG HẦM — MÌ ĐŨA

Nguyên liệu:

Xương ống heo, hoặc xương bò	200g
Mì đũa	5g
Rau cải	50g
Muối ăn	một ít
Dấm gạo	1 ít

Cách làm:

Xương ống đập dập, cho vào nước lạnh hầm chín, sau khi nước sôi cho một ít dấm gạo vào tiếp tục hầm 30 phút cho mềm. Sau đó lọc lấy nước bỏ xương, tiếp tục cho mì đũa vào nồi nấu sôi. Cho rau đã rửa sạch thái mỏng vào nồi nước dùng nấu chín. Cuối cùng cho gia vị vào nếm vừa ăn là được.

CÁ HẤP RAU CỦ

Nguyên liệu:

Cá ba sa	200g
Hạt đậu Hà Lan	1 thìa súp
Hạt ngô	1 thìa súp
Cà-rốt	1 thìa súp
Mộc nhĩ	1 tai
Gừng băm	1 thìa cà phê

Rau mùi, hành lá, bột nêm, muối, nước tương, bột năng, dầu vừng.

Cách làm:

Cà-rốt thái hạt lựu, đậu Hà Lan và ngô trụng chín. Làm sốt: Đun sôi nước dùng với gừng, 1 thìa cà-phê dầu vừng, thêm 1 thìa cà phê bột năng pha nước để tạo độ sánh. Cá rửa sạch, lau khô, rắc ít muối lên

mặt. Lấy 4 miếng cá cuộn lại thành khoanh tròn, phần cá còn lại băm với dầu hành rồi trộn với ngô, đậu Hà Lan, cà-rốt và mộc nhĩ, nêm 1/2 thìa cà-phê bột nêm. Nhồi hỗn hợp vào khoanh cá, hấp chín. Bày cá ra đĩa, rưới sốt lên mặt. Trang trí với rau mùi và hành lá tước sợi, chấm với nước tương.

CƠM HẾN CUỘN BÍ ĐAO

Nguyên liệu:

Bí đao nhỏ	1 quả
Cơm trắng	2 bát
Cà rốt	1/4 củ
Thịt hến	100g
Tỏi băm	2g
Rau mùi	1 cây
Nước dùng	100ml
Dầu ăn	10g
Bột năng	1 thìa cà phê
Bột nêm	1 thìa cà phê

Cách làm:

Bí đao gọt vỏ, thái lát mỏng theo chiều dọc, ngâm với nước pha ít muối. Cà rốt tỉa hoa, thái lát mỏng. Làm sốt: Đun sôi nước dùng với bột năng, 1

thìa cà phê bột nêm. Phi thơm 1/2 thìa cà phê tỏi băm với 2 thìa cà phê dầu ăn. Cho hến vào xào thơm, nêm 1/2 thìa cà phê bột nêm, trộn hến với cơm. Trải miếng bí ra, xếp rau mùi và cà-rốt rồi cho cơm hến lên, cuộn lại sao cho cà-rốt và rau mùi lộ ra ngoài, hấp 5 phút. Xếp cơm cuộn ra đĩa, rưới nước sốt lên.

CÁ VIÊN HẤP CÀ RỐT BÔNG CẢI

Nguyên liệu:

Thịt nạc cá	50g
Bông cải xanh	20g
Cà rốt	10g
Lòng trắng trứng	1 cái.

Gia vị: hành, gừng, rượu vang, muối, bột ngọt, bột năng, dầu ăn.

Cách làm:

Thịt nạc cá tán nhuyễn: cho nước ép hành gừng, muối, bột ngọt, lòng trứng vào, trộn đều, vo thành những viên nhỏ cho vào nồi nước, luộc chín. Bông cải xanh cắt lấy phần hoa, tách miếng nhỏ. Cà rốt cắt mỏng, tỉa hình thú, tất cả đem luộc chín. Cho dầu vào chảo, rót nước dùng vào, nêm muối, bột ngọt, thêm nước sôi, cho bột năng vào làm sánh nước, bạn sẽ có món cá hấp ngon.

CÁ BƠN - CÀ CHUA - KHOAI TÂY

Nguyên liệu:

Miếng cá lọc	50g
Cà chua	20g
Bơ	một chút
(hoặc margarine)	
Sữa	100ml
Khoai tây	1 củ

Cách làm

Cà chua gọt vỏ bỏ hạt băm nhỏ, khoai tây cạo sạch vỏ. Cho cá vào đĩa, đổ cà chua lên, thêm 1 phần margarine hoặc bơ. Đổ 1 phần sữa vào. Đậy kín bằng giấy thiếc, cho vào lò khoảng 3 phút. Trong khi đun cá, đun sôi khoai tây. Khi khoai mềm, nghiền nhuyễn với một chút sữa và bơ hoặc margarine còn lại. Cá chín đem xay nhuyễn cùng với nước còn lại vừa nấu. Trộn lẫn cùng với khoai tây hoặc nghiền.

CÁ SỐT CAM

Nguyên liệu

Cá, lọc kỹ	100g
Bột ngô	25g.
Margarine	7g

Nước cam vắt	100ml
Pho mát	3 thìa cà phê
Mùi tây	1 ít

Cách làm:

Cho cá vào đĩa, phủ nước cam, pho mát, mùi tây và bột ngô thêm margarine. Đậy bằng giấy thiếc. Cho vào lò đến khi chín (khoảng 4 phút). Lấy cá ra, cẩn thận loại bỏ xương. Xay nhuyễn hỗn hợp (cả nước sốt cá).

RUỐC CÁ

Nguyên liệu:

Cá tươi	1 con (chọn cá ít xương nhiều thịt)
Dầu đậu phộng	10g
Nước mắm	15g
Muối	2g
Đường trắng	2g
Rượu vang	2g

Cách làm:

Cá cạo vảy, mổ bỏ ruột, rửa sạch, cho vào chõ hấp chín, lấy ra nhặt bỏ da, lấy hết xương. Bắc chảo lên bếp, đổ dầu đậu phổng vào để nóng rồi vặn nhỏ

lửa cho cá vào, vừa sấy vừa lấy muỗng dằm cho ruốc cá xốp giòn, cho muối, nước mắm, đường, rượu vào đảo một lúc nữa là thành ruốc cá.

CƠM MẬT ONG

Nguyên liệu:

Gạo tẻ ngon	30g
Sữa bò	200g
Mật ong	10g

Cách làm:

Cho sữa vào xoong nhỏ đun sôi, cho mật ong vào rồi từ từ rắc gạo đã đãi sạch vào xoong, khuấy đều, đậy kín vung, vặn nhỏ lửa om cho gạo chín. Đơm cơm ra bát con, để nguội hẳn, cho bé ăn.

ĐẬU PHỤ XÀO TÉP

Nguyên liệu:

Đậu phụ trắng	1/2miếng
Tép	15g
Mỡ nước	10g
Xì dầu	10g
Bột lọc	2g
Hành	1g
Gừng	1g

Cách làm:

Tép nhặt, rửa sạch, giã nhuyễn, đậu phụ cho vào nồi nước sôi luộc qua, để ráo nước rồi thái sợi. Bắc chảo lên bếp, cho mỡ vào, để nóng già, cho gừng, hành phi thơm rồi cho tép, đậu vào xào chín, tiếp đó cho xì dầu, đường, muối và 100ml nước vào đun sôi hai phút, cho bột lọc vào tạo sánh, múc ra bát, để nguội cho bé ăn.

VẰN THẮN NHÂN RAU

Nguyên liệu:

Lá bánh vằn thắn đã làm sẵn	250g
Rau cải trắng	300g
Thịt băm	100g
Tôm bóc vỏ băm nhỏ	5g
Dầu mè	10g
Xì dầu	5g
Muối	2g
Bột ngọt	2g
Đường	5g
Rượu trắng	5g

Cách làm:

Rau cải trắng rửa sạch, trùng qua nước sôi rồi rửa lại bằng nước lạnh, để ráo nước băm nhỏ. Cho

thịt băm vào bát rồi cho muối, bột ngọt, đường, rượu, dầu mè và 25 g nước vào đánh nhuyễn, cho rau cải băm vào trộn đều làm nhân. Cho nhân rau cải vào từng lá vằn thắn, làm thành bánh để sẵn. Cho bột tôm, xì dầu, bột ngọt vào chảo xào chín, múc lên bát. Bỏ vằn thắn vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra cho vào bát tôm, rưới nước canh vào là được.

TRỨNG GÀ HẤP CÁCH THUỶ

Nguyên liệu:

Trứng gà	1 quả
Dầu ăn	10g
Muối	2g

Cách làm:

Đập trứng gà vào bát, cho một ít nước sôi ấm, ít muối, dầu ăn đánh đều. Đem hấp cách thuỷ 20 phút là ăn được.

CÁ CỜ NẤU

Nguyên liệu:

Cà cờ	40 g
Cà rốt	10g
Tương cà	10g
Dầu ăn	4g
Hành tây	5g

Cách làm:

Cá cờ thái từng miếng nhỏ. Cà rốt, hành tây thái miếng nhỏ. Để chảo nóng, cho dầu vào rán sơ cá, cho cà rốt, hành tây vào đảo qua. Cho 1/2 nước vào nấu chín cá. Khi nước canh sắp can cho tương cà vào, nấu sôi là tắt lửa.

CÀ HỒI NẤU CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cá hồi ướp muối đường	1/2 miếng
Cà rốt xay nhuyễn	lượng vừa đủ
Nước canh	1/2 ly
Xì dầu	3g
Đường trắng	1 ít

Cách làm:

Cá hồi ướp muối đường thái thành 4 miếng. Cho nước canh vào nồi nấu sôi, cho cá hồi vào nấu vừa lửa.

GAN GÀ TẨM BỘT CHIÊN

Nguyên liệu:

Gan gà	40g
Bột chiên	5g
Rau diếp	5g

Dầu ăn	5g
Cà chua	5g

Cách làm:

Gan gà ngâm trong nước muối nhạt khoảng 30 phút, rửa kỹ, cho vào nồi nấu 2 phút, vớt ra. Bột chiên cho chút nước pha hơi loãng. Gan gà để ráo nước, nhúng vào bột chiên, cho vào chảo rán vàng là được.

SỦI CẢO CÁ

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Mỡ heo	7g
Hẹ	15g
Bột ngọt	3g
Muối	3g
Bột mỳ	2g
Nước dùng gà	100ml
Dầu mè	10g
Nước tương	5g
Rượu vang	5g

Cách làm:

Cá và mỡ heo trộn chung băm thật nhuyễn, cho một ít nước dùng vào trộn đều, nêm muối, nước

tương, cho hẹ đã băm nhuyễn vào cùng với dầu mè thơm, rượu vang trộn đều làm nhân sủi cảo. Cho ít nước ấm vào bột mỳ, nhồi đều tay, làm thành cây dài rồi cắt nhỏ, cán mỏng làm vỏ sủi cảo. Cho nhân đã làm ở trên vào gói lại, cho vào nồi nước sôi luộc chín, vớt ra ăn với nước tương.

SỦI CẢO THỊT GÀ - BẮP CẢI

Nguyên liệu:

Bột mỳ	50g
Thịt gà	15g
Bắp cải	15g
Rau cần	5g
Trứng gà	1 quả
Dầu mè	10g
Nước tương	5g
Muối	5g
Nước dùng gà	100ml

Cách làm:

Rửa sạch rau cần (chỉ chọn phần lá), luộc sơ, vớt ra ngâm nước lạnh vài phút, để ráo nước rồi băm nhuyễn. Rửa sạch lá bắp cải, băm thật nhuyễn, vắt ráo nước, thịt gà băm thật nhuyễn, cho nước tượng,

muối và một ít nước vào trộn đều, sau đó cho dầu mè thơm và bắp cải vào, trộn đều làm nhân. Cho một ít nước vào bột mỳ, nhồi kỹ làm thành cây dài, rồi lại vo viên cán mỏng từng viện làm vỏ sủi cảo. Cho nhân vào gói lại. Làm thành 10 viên. Đặt nồi lên bếp cho nước dùng gà vào, nước sôi cho viên sủi cảo vào, sủi cảo chín cho rau cần đã băm nhuyễn và trứng gà vào, khuấy đều, nêm một ít nước tương, nêm nhạt.

SỦI CẢO THỊT BÒ — CÀ RỐT

Nguyên liêu:

Bột mỳ	250 g
Thịt bò	175 g
Cà rốt	15g
Hành tím băm	6g
Hẹ băm	10g
Gừng băm	3g
Dầu mè thơm	10ml
Nước tương	30m
Muối, bột ngọt	1 ít

Cách làm:

Thịt bò băm nhuyễn, ướp nước tương một lúc rồi cho 1 ít nước vào trôn đều, sau đó cho cà rốt băm

nhuyễn, hành, gừng, muối, bột ngọt, hẹ, dầu mè thơm vào trộn đều làm nhân sủi cảo. Cho thịt bò vào chén, cho 120ml nước vào trộn đều, sau đó nhồi kỹ, vo viên rồi cán mỏng, cho nhân vào gói lại. Cho vào nồi nước sôi luộc cho đến khi sủi cảo nổi lên mặt nước, đổ nước đo đi, cho nước khác vào luộc tiếp, làm khoảng 2-3 lần như vậy cho sủi cảo thật chín vớt ra, dùng với nước tương. Làm viên thật nhỏ để bé ăn cả viên, nếu viên to thì phải sắn ra.

THỊT ỨC GÀ TRỘN RAU

Nguyên liệu:

Thịt ức gà	20g
Rau chân vịt	30g
Tương	2g
Đường cát	5g
Dầu vừng	10g
Bột vừng trắng	5g

Cách làm:

Thịt ức gà bỏ gân, luộc chín, thái miếng nhỏ. Rau chân vịt cho vào nồi nước nóng pha ít muối luộc chín, vớt ra ngâm vào nước sôi để nguội, lại vớt ra để ráo nước, cắt khúc dài 1 cm. Tương, đường cát, dầu

vừng khuấy đều, cho rau chân vịt, thịt gà vào trộn đều đặt lên đĩa rắc vừng trắng vào.

THỊT LỢN CHƯNG RAU CẢI

Nguyên liệu:

Thịt lợn xay	30g
Rau cải bẹ	1/2 lá
Nấm hương tươi	1/2 cái
Cà rốt	10g
Hành hoa	4 g
Xì dầu	10g

Cách làm:

Rau cải trụng qua nước sôi vớt ra thái nhỏ. Cà rốt và nấm hương thái nhỏ. Cho hành hoa, xì dầu vào thịt trộn đều. Xếp rau, thịt, nấm hương, và cà rốt vào bát đem chưng cách thuỷ khoảng 10 phút là được.

CÀ RI THỊT GÀ

Nguyên liêu:

Thịt gà	30g
Dầu ăn	10g
Muối	5g
Cà ri	8g

Khoai lang	1 ít
Hành tây	1 ít
Bí đỏ	1 ít
Cà rốt	1 ít

Cách làm:

Khoai lang cắt thành miếng vuông nhỏ; hành tây thái miếng nhỏ; cà rốt thái sợi nhỏ. Cho dầu ăn vào chảo xào thịt gà, sau đó cho khoai lang và cà rốt vào xào, cho một ly nước vào nấu chín. Sau khi nấu chín mềm cho cà ri vào.

CÁ HỒI NẤU CÀ RỐT

Nguyên liệu:

Cá hồi ướp muối đường	1/3 miếng.
Cà rốt xay nhuyễn	lượng vừa đủ
Nước chanh	1/2 ly
Xì dầu	3g
Đường trắng	1 ít

Cách làm:

Cá hồi ướp muối đường thái thành 4 miếng. Cho nước chanh vào nồi nấu sôi, cho cá hồi vào nấu vừa lửa.

THỊT KHO ĐẬU PHỤ

Nguyên liệu:

Thịt lợn	100g
Đậu phụ	50g
Gia vị	5g
Nước mắm	5g
Nước hàng	một ít

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng vừa ướp gia vị, nước hàng. Cho thịt vào nồi, đổ xâm xấp nước rồi đun nhỏ lửa cho thật nhừ. Sau đó cắt đậu phụ thành hình vuông nhỏ cho vào, đun lửa nhỏ khoảng 5 - 10 phút nêm gia vị vừa là ăn được.

TÔM CHƯNG

Nguyên liệu:

Tôm tươi	100g
Dầu ăn	10g
Hành, mắm, gia vị	một ít
Đường	5g

Cách làm:

Tôm luộc quan bóc bỏ vỏ, đầu, đuôi. Cho tôm ướp gia vị, hành, nước mắm, đường, rồi đun cách thuỷ trong khoảng 15 phút là được.

TÔM NÕN NẤU ĐẬU ĐŨA

Nguyên liệu:

Tôm nõn	50g
Đậu đũa	100g
Dầu ăn	10g
Gia vị	5g
Hành tươi	5g

Cách làm:

Tôm nõn rửa sạch, ngâm nước nóng cho mềm ra, để ráo nước, giã nhỏ. Đậu đũa rửa sạch cắt khúc dài khoảng 3-4 cm, trần qua nước sôi. Cho dầu vào chảo đun nóng, cho đậu vào xào rồi múc ra đĩa. Cho tôm vào đảo đều, cho thêm 1 chút nước sôi vào nấu nhừ. Nêm gia vị vừa ăn.

CÁ BIỂN KHO THỊT

Nguyên liệu:

Thịt lợn	100g
Cá nục	100g

Nước mắm, gia vị,

Nước hàng, hành khô

Gừng, đường.

Cách làm:

Thịt lợn rửa sạch, thái miếng. Cá nục rửa sạch cắt khúc. Cho thịt lợn xuống đáy nổi rải đều cá lên trên. Hành khô, gừng băm nhỏ rắc đều lên mặt cá. Cho nước hàng, gia vị, nước sôi ngập cá rồi kho nhừ. Khi cá sắp nhừ cho một ít đường, nước mắm vừa ăn.

THỊT BÒ BĂM XÀO CHAO

Nguyên liệu:

Thịt bò	15g
Cháo	15g
Nước dùng gà	100ml
Dầu ăn	10ml
Nước tương	3ml

Cách làm:

Đặt chảo lên bếp cho dầu ăn vào, dầu nóng cho thịt bò vào xào, vừa xào vừa tán không cho thịt bò dính vào nhau, cho chao đã tán nhuyễn vào rồi cho nước dùng gà, nước tương vào trộn đều.

TRỨNG GÀ NẤU GIẤM

Nguyên liệu:

Trứng gà	1 quả
Dấm	5g
Nước	250ml

Cách làm:

Cho 250ml nước vào một cái nồi nhỏ, cho 1 ít dấm vào đun sôi. Đập trứng gà cho vào một cái ly nhỏ. Sau khi nước sôi hạ nhỏ lửa, không để nước sôi sùng sục, từ từ đổ trứng gà vào nồi, nấu tiếp cho đến khi lòng trắng trứng đông lại, còn lòng đỏ thì hơi loãng lấy ra, cho vào một cái bát, đợi trứng nguội cho bé ăn.

BÍ ĐỎ HẤP THỊT GÀ

Nguyên liệu:

Bí đỏ	40g
Thịt gà xay	20g
Nước canh thịt	1/4 ly
Đường trắng	5g
Xì dầu	5g

Cách làm:

Cho bí đỏ vào nồi nước canh thịt nấu chín. Cho đường, xì dầu vào thịt gà xay trộn đều, nấu chín xong cho lên miếng bí đỏ, lại cho miếng bí đỏ vào chưng 7 - 8 phút là được.

ĐẬU PHỤ HẦM

Nguyên liệu:

Đậu phụ	1/4 miếng
Thịt gà băm	30g

Xốt cà chua	2g
Dầu ăn	5g
Nước luộc thịt	1/4 ly
Xì dầu, đường, bột lọc	một ít

Cách làm:

Đậu phụ nhúng nước sôi để ráo nước thái miếng nhỏ. Cho dầu ăn vào nồi đun nóng, cho thịt gà băm nhỏ vào xào một lúc rồi cho nước luộc thịt, gia vị đậu phụ vào nấu chín.

THỊT BÒ XÀO CẢI RỔ

Nguyên liệu:

Thịt bò	100g
Cải rổ	50g
Gừng	1 miếng nhỏ
Tỏi	1 củ
Rượu thơm, súp bột năng:	1 chút

Hành lá, dầu ăn, dầu mè, nước tương, đường, tiêu...

Cách làm:

Gừng gọt vỏ, rửa sạch, đập dập cho vào chén, thêm vào 2 muỗng súp rượu thơm ngâm khoảng 30 phút. Vớt gừng ra bỏ, lấy nước. Tỏi lột vỏ băm nhỏ.

Hành lá lặt rửa sạch, phần đầu hành đập dập xắt nhỏ, phần lá cắt khúc ngắn.

Thịt bò xắt lát mỏng, ướp thịt với 1 muỗng nước rượu thơm ngâm gừng, 1 muỗng cà phê đường, 1 muỗng cà phê dầu mè, 2 muỗng súp dầu ăn, 1/2 muỗng cà phê tiêu, đầu hành lá đập dập, chút tỏi băm, chút muối trộn đều để khoảng 30 phút.

Cải rổ lặt rửa sạch, cắt khúc khoảng 3 - 4cm, chẻ dọc, lá cải xắt sợi. Đem cải trụng vào nước sôi, vớt ra liền, xả lại nước lạnh để ráo.

Bắc chảo dầu nóng, phi tỏi băm cho thơm, để thịt bò vào xào đều và trút ra liền. Cho thêm dầu vào phi tỏi thơm, cho cải vào xào, thêm một chút nước sôi. Nêm 1 muỗng súp nước tương, 1 muỗng cà phê đường xào khoảng 10 phút.

Khi cải gần chín cho thịt bò vào xào chung, sau đó cho 1 muỗng súp bột năng hòa với 3 muỗng súp nước vào cải xào đều. Bột chín, nước sền sệt cho hành lá và nhắc xuống thêm 1 muỗng súp dầu mè. Múc cải ra đĩa, rắc tiêu, dùng với nước tương.

THƠM XÀO MỰC

Nguyên liệu:

Mực tươi	50g
Thơm	50g

Cà chua	30g
Dầu ăn	5g

Hành ngò, nước mắm, muối

Cách làm:

Mực làm sạch, cắt miếng nhỏ. Thơm: gọt sạch, cắt miếng nhỏ. Hành rửa sạch cắt nhỏ. Cà chua: cắt miếng nhỏ. Bắc chảo nóng phi hành tỏi, cho mực vào xào vừa chín. Cho thơm vào xào tiếp, sau đó cho cà vào nêm vừa ăn, để hành vào nhắc xuống.

ĐẬU HŨ DỒN THỊT SỐT CÀ

Nguyên liệu:

Đậu hũ chiên	50g
Thịt heo nạc	20g
Cà chua	40g

Hành ngò, nước mắm, đường

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn. Đậu hũ cắt miếng vừa, xẻ ngang dồn thịt vào. Cà chua bỏ bớt hột, băm nhuyễn. Hành: lặt sạch, cắt nhỏ.

Bắc xoong phi dầu hành cho thơm, để cà vào xào. Cho ít nước mắm vào, khi sôi để đậu hũ dồn thịt, thêm chút nước, đun tiếp cho đến khi chín thịt, nêm vừa ăn. Thêm hành, nhắc xuống.

BÍ HẦM DỪA

Nguyên liệu:

Bí đỏ	50g
Dừa nạo	30g

Muối, đường một ít

Cách làm:

Bí cắt miếng vuông nhỏ ướp chút muối, đường. Dừa nạo vắt lấy khoảng 1 chén nước dão. Cho nước dừa và bí nấu sôi. Bí mềm, nêm lại vừa ăn nhắc xuống.

THỊT BÒ NẤU ĐẬU

Nguyên liệu:

Thịt bò nạc	50g
Đậu Hà Lan hạt	20g
Cà rốt	30g
Cà hộp	3 muỗng cà phê
Dầu	7g

Hành ngò, đường, muối...

Cách làm:

Thịt bò băm hoặc xay nhuyễn ướp với chút muối và 1/2 muỗng cà phê dầu, vo thành từng viên bằng đầu ngón tay cái. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ. Cà rốt xắt hạt lựu, luộc vừa mềm.

Bắc xoong phi dầu hành thơm, cho cà vào xào qua, sau đó cho thịt và thêm chút nước sấp mặt, để lửa vừa, nấu cho thịt mềm. Thịt mềm và ngấm cà cho tiếp cà rốt, đậu Hà Lan, nêm vừa ăn, cho sôi đều, nhắc xuống, để ra chén thêm ngò lên trên.

TRỨNG VỊT CHƯNG NẤM RƠM

Nguyên liệu:

Trứng vịt	1 quả
Nấm rơm	5 tai
Dầu ăn	5g
Hành, nước mắm...	

Cách làm:

Trứng đánh tan đều. Nấm rơm ngâm rửa sạch, cắt miếng nhỏ. Bắc chảo nóng, phi dầu hành cho nấm vào xào qua. Để nấm vào trứng, thêm chút nước, nước mắm, dầu trộn đều cho ra chén. Chưng cách thủy hoặc để vào nồi cơm vừa cạn hấp chín.

THỊT NẠC — CỦ SẮN

Nguyên liệu:

Thịt nạc	200g
Củ sắn	100g
Cà chua	50g

Hành tím	1 củ
Bột năng	1 thìa cà phê
Hành, ngò	5g

Nước mắm, muối, tiêu, đường...

Cách làm:

Thịt băm nhuyễn với củ hành. Củ sắn lột vỏ rửa sạch, cắt sợi, vắt ráo nước rồi cắt thật nhuyễn. Cà chua bỏ hạt, băm nhuyễn. Hành, ngò lặt rửa sạch, cắt nhỏ. Trộn thịt, củ sắn, bột năng, nêm chút nước mắm, đường, tiêu... cho đều, sau đó vò thành viên tròn cho vào dĩa sâu hoặc khuôn, phía trên để cà chua, đem hấp khoảng 30 phút là được. Nhắc xuống, cho ngò lên trên.

CÁ SỐT CÀ

Nguyên liệu:

Cá nạc	50g
Cà chua	50g
Dầu ăn	10g

Hành, nước mắm, đường...

Cách làm:

Cá rửa sạch ướp chút muối. Cà chua rửa sạch băm nhuyễn. Hành lá rửa sạch cắt nhỏ. Cá chiên hơi

vàng hay luộc chín, gỡ bỏ xương. Hành phi với dầu cho thơm để cà vào xào, cho cá vào thêm nước mắm, đường vừa ăn. Đến khi sôi thêm hành ngò, dầu, nhắc xuống.

CANH MĂNG CHUA THỊT

Nguyên liệu:

Thịt gà nạc	20g
Măng chua	50g
Dầu	5g

Hành ngò, nước mắm, đường...

Cách làm:

Thịt gà xắt miếng nhỏ, ướp chút nước mắm. Măng xả với nước cho sạch và bớt chua, xắt ngắn vừa ăn. Hành ngò lặt rửa sạch xắt nhỏ. Bắc nước đủ dùng nấu sôi cho thịt gà vào nấu chín mềm. Sau đó cho măng vào nêm lại vừa ăn, khi sôi lại thêm hành ngò nhắc xuống, thêm 1 muỗng cà phê dầu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Thực đơn của bé từ 4 – 36 tháng tuổi, Nguyễn Xuân Quý, Hoàng Thị Kiều, NXB Trẻ, 2006.

2. 101 món ăn dinh dưỡng cho trẻ, Quốc Khánh – Lưu Ly, NXB Từ điển Bách Khoa, 2007.

3. Thực đơn bổ dưỡng ăn dặm cho bé, Nguyễn Thuỳ Linh, NXB Hải Phòng, 2007.

MỤC LỤC

NHÀ XUẤT BẢN LAO ĐỘNG
175 Giảng Võ – Hà Nội
Tel: (04). 7366214 – Fax: (04). 8515381
Email: nxblaodong@vnn.vn

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG CHO BÉ TỪ 1 — 3 TUỔI
(HỒNG YẾN - *Biên soạn)*

Chịu trách nhiệm xuất bản:
LÊ HUY HOÀ
Chịu trách nhiệm bản thảo
TRẦN DŨNG

Biên tập: Hồng Nga – Trần Lê
Trình bày: NS Đống Đa
Vẽ bìa: Trọng Kiên
Sửa bản in: NS Đống Đa

TỔNG PHÁT HÀNH

MIỀN BẮC: **NHÀ SÁCH ĐỐNG ĐA**
834 Đường Láng – Hà Nội
ĐT: (04) 7752939
NHÀ SÁCH ĐÔNG TÂY
62 Nguyễn Chí Thanh – Hà Nội
ĐT/fax: (04) 7733041

MIỀN NAM: **SÁCH HÀ NỘI**
245 Nguyễn Thị Minh Khai – Q1 – TP HCM
ĐT: (08) 8322047

PHÁT HÀNH TRỰC TUYẾN: www.sachdongtay.com

In 1000 cuốn (khổ 13 x 20.5) cm tại Trung tâm In và đo vẽ bản đồ – Hà Nội.
Giấy phép xuất bản số: 322/64-87/LĐ do cục xuất bản cấp ngày 06/6/2008.
In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2008.

Tủ sách

"CHĂM SÓC SỨC KHOẺ GIA ĐÌNH"

1. Thực đơn cho bà mẹ mang thai và sinh con
2. Thực đơn cho bé từ 1 đến 3 tuổi
3. Thực đơn cho bé từ 3 đến 6 tuổi
4. Thực đơn cho mùa hè
5. Thực đơn cho người bệnh cao huyết áp
6. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh đau đầu
7. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh dạ dày
8. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gan
9. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh loãng xương
10. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh táo bón
11. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh thận
12. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tim mạch
13. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh tiểu đường
14. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh ung thư
15. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh khớp
16. Thực đơn dinh dưỡng cho người bệnh gut



Nhà sách Đống Đa - 834 Đường Láng - Đống Đa - Hà Nội
Nhà sách Đông Tây - 62 Nguyễn Chí Thanh - Hà Nội - Website: www.sachdongtay.com
Sách Hà Nội - 245 Nguyễn Thị Minh Khai - Quận 1 - TP. Hồ Chí Minh - Website: www.sachhanoi.com

GIÁ: 24.500Đ